



အရေးပါတာတွေအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး

# ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြောင်းလဲလိုက်ပါ



**FOCUS ON WHAT MATTERS**

A Collection of Stoic Letters on Living well

**DARIUS FOROUX**

mgjoe.com



# ဒါးရီးယုတ်ဖောရော့စ်

(Darius Foroux)

Time, NBC, Fast Company, Inc., Observer စတဲ့ နာမည်ကျော် အထင်ကရ မီဒီယာများမှာ လုပ်ငန်းခွင် အသုံးချ နည်းလမ်းများဆိုင်ရာ အတွေးအမြင်များနဲ့ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝရေးနည်းလမ်း၊ လူနေမှုအကျင့်စရိုက်၊ စိတ်ဓါတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများအပြင် အမေရိန် အရောင်းရဆုံး စာရင်းဝင် စာအုပ်များစွာ ရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေလျက်ရှိတဲ့ လူငယ် စွန့်ဦး တီထွင် စာပေပညာရှင် စာရေးသူတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။



ဘာတွေကို လုပ်သင့်တယ် ဘယ်လိုတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘာတွေက ကိုယ်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်လောက်မယ်ဆိုတာကိုပဲ အရင်တွေကြည့်ရအောင်လား။ အဲတာမှ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအစစ် ဘာလဲဆိုတာသိရအောင် အဖြေထုတ်နိုင်ပြီး တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်မှာပေါ့။

-လူစီးယုတ် အန်နေးယုတ် ဆေဇာရိက

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ



9 782025 001453

စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၁၄၅)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



# ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

လူသာ (အတွေးအမြင်)

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ၀ထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ မေလ
- စာအုပ်ဒီဇိုင်း ♦ ဧမာရီအလင်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၁၀၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၁၄၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးဖြည့်အာတာ (၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် ၃၀၈၊ သင်္ဘောကျင်း ၂ လမ်း၊  
သင်္ဘောကျင်းရပ်ကွက်၊ ဒေါပုံမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့် (မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ၀ထမထပ်  
ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဝိုင်ချက်လမ်းနှင့်အနော်ရထာလမ်းကြား  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ဇန်နဝါရီ ၂၀၂၅

လူသာ  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ / လူသာ။ ရန်ကုန်  
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၅။  
 စာမျက်နှာ - ၂၄၀၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
 (၁၄၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ

# မာတိကာ

စကားဦး ၇

## အပိုင်းတစ်

စိတ်ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာသမျှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ကိုယ်တွင်းဖြစ်စဉ်အကြောင်းအရာများအပေါ် ဆန်းစစ်ချက်များ

စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ◆ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း ၁၅
- ◆ စိတ်အခြေအနေကို ကာကွယ်ခြင်း ၂၂
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးခြင်း ၂၆
- ◆ စိုးရိမ်လွန်တာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြမလဲ ၃၁
- ◆ စိတ်ပျက်စရာတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ ၃၇
- ◆ ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုကုစားကြမလဲ ၄၂
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနားပေးပါ ၄၅

အတွေးအကြံများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ◆ စိတ်နေစိတ်ခံကိုသာ ပြောင်းလဲလိုက်ပါ ၅၀
- ◆ ကိုယ့်စိတ်ကို သိခြင်း ၅၄
- ◆ စိတ်အကြည်ဓာတ်ကို ကာကွယ်ခြင်း ၅၇
- ◆ အာရုံမနောက်အောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ ၆၁
- ◆ တအာရုံ တစိတ်တည်း စုစည်းထားတတ်မှုရဲ့ တန်ဖိုး ၆၃
- ◆ ကျန်းမာသောစိတ် ၆၈

**မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိသိခြင်း**

- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိခြင်း ၇၂
- ◆ စိတ်ခွန်အားအစစ် ၇၅
- ◆ ကိုယ့်သမိုင်း ကိုယ်ရေးရာတွင် ၇၈
- ◆ မိမိတန်ဖိုးကို သိခြင်း ၈၂
- ◆ တည်ကြည်ပြတ်သားစွာ ရပ်တည်ပါ ၈၅

**ဆုံးဖြတ်ချက်ကောင်းတွေပဲ ချမှတ်ကြမယ်**

- ◆ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း ၈၉
- ◆ အလိုက်သင့် ပြုမူနေထိုင်တတ်ခြင်း ၉၃
- ◆ ဘာတွေပဲဖြစ်လာပါစေ ကျေနပ်စွာလက်ခံလိုက်ပါ ၉၆
- ◆ အဆိုးဆုံးအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ၉၉

**အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဘဝနဲ့နေထိုင်ခြင်း**

- ◆ တိုတောင်းလှတဲ့ဘဝ ၁၀၃
- ◆ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ဘဝ ၁၀၆
- ◆ ခက်ခဲမှုတို့ရဲ့ နောက်ကွယ်တန်ဖိုး ၁၀၉
- ◆ မရှိခြင်းရဲ့ တန်ဖိုး ၁၁၂
- ◆ အသိရှိရှိရှင်သန်ခြင်း ၁၁၄
- ◆ လက်ကျန်အချိန်တိုလေး ၁၁၈

**စိတ်သစ်လူသစ်ဘဝသစ်**

- ◆ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ၁၂၁
- ◆ အရင်းအမြစ်ပြည့်စုံခြင်း ၁၂၄
- ◆ အမှားတွေကနေရနိုင်တဲ့တန်ဖိုး ၁၂၈
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှစ်သိမ့်ခြင်း ၁၃၀
- ◆ တိုးတက်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် ၁၃၃
- ◆ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြိုးစားခြင်း ၃၃၇

- ◆ ခွင့်လွှတ်တတ်ခြင်း ၁၄၀
- ◆ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားခြင်း ၁၄၃
- ◆ အဆိုးထဲက အကောင်း ၁၄၆

အပိုင်းနှစ်

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်ကိုင်ထားလို့ ဖြစ်လာတဲ့  
ပြင်ပအကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ်များအပေါ် ဆန်းစစ်ချက်များ

ကြီးပွားချမ်းသာရေး သော့ချက်များ

- ◆ တန်ရာတန်ကြေး ၁၅၁
- ◆ အကြီးမားဆုံးဆုလာဘ် ၁၅၄
- ◆ အလိုကြီးအရနည်း ၁၅၇
- ◆ ပန်းတိုင်သို့ အရောက်တက်လှမ်းခြင်း ၁၅၉
- ◆ မုဒိတာပွားခြင်း ၁၆၁

ချမ်းသာကြွယ်ဝရေးနည်းလမ်းများ

- ◆ ချမ်းသာခြင်းအစစ် ၁၆၆
- ◆ ငမ်းငမ်းတက်ခြင်း ၁၆၉
- ◆ သာမန်ဘဝ ၁၇၁
- ◆ ငွေကြေးဆိုင်ရာစိတ်ပညာ ၁၇၄
- ◆ သတင်းကောင်းကိုမျှဝေခြင်း ၁၇၇

ဘဝနဲ့အလုပ်ကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ◆ အနားယူခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း ၁၈၂
- ◆ ဘဝရဲ့ အစိုးမရမှု ၁၈၅
- ◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖွံ့ဖြင့်ခြင်း ၁၈၈
- ◆ ပြေပြေပြစ်ပြစ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ၁၉၁
- ◆ အရေးပါတာနဲ့ လိုသလောက်ပဲ လုပ်ပါ ၁၉၃
- ◆ စထားသမျှ ဆုံးအောင်လုပ်ပါ ၁၉၅

◆ အနာဂတ်ကို ပုံဖော်ခြင်း ၁၉၈

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

◆ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်နေခြင်း ၂၀၂

◆ အလွဲအမှားတွေကနေ သင်ခန်းစာယူခြင်း ၂၀၄

◆ ဆက်ဆံရေးတန်ဖိုး ၂၀၇

◆ သိမ်မွေ့ညင်သာလိမ္မာပါးနပ်ပါ ၂၁၀

◆ မနာလိုစိတ်ကိုချိုးနှိမ်ခြင်း ၂၁၂

◆ ဂရုမစိုက်ခြင်း ၂၁၄

◆ ပျော်ရွှင်မှုကိုမျှဝေခြင်း ၂၁၆

ခက်ခဲမှုတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ခြင်း

◆ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့အချိန်များ ၂၂၁

◆ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း ၂၂၃

◆ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် ၂၂၅

◆ အကြပ်အတည်း ၂၂၇

◆ ခေါင်းမာခြင်း ၂၂၉

◆ ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်း ၂၃၁

◆ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိအဖော်ပြုခြင်း ၂၃၃

◆ ရင့်ကျက်သောစိတ် ၂၃၅

◆ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ ၂၃၇

ကျေးဇူးတင်စကား ၂၄၀

# စကားဦး

ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေဘဲ အလုပ်တခုပြီးတခု အပြောင်းအလဲ ဆက်တိုက် ဖြစ်နေခဲ့တဲ့အပြင်၊ ဘဝကြီးတခုလုံးက အနာဂတ်ပျောက်သလို ဖြစ်နေတဲ့ကြားထဲ၊ အချစ် ရဆုံး အဖွားဖြစ်သူ ဆုံးပါးသွားခဲ့တဲ့ ၂၀၁၅ ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းလောက်မှာ Stoicism (တပဓမ္မ) ကို တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ရှာတွေ့ခဲ့တယ်။

Stoicism ကို လေ့လာနိုင်ခဲ့လို့ ရခဲ့တဲ့ အသိသစ်တွေရဲ့ တည့်မတ်ပေးမှုတွေ ကြောင့် ဘဝရဲ့ အခက်ခဲဆုံး အချိန်တွေကို ကျော်ဖြတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း အတွေးအခေါ်ပညာဘက်ကို ဦးလှည့်ပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာဖြစ်ခဲ့တာ ဒီနေ့အထိပဲ ဆိုပါစို့။ လေ့လာထားမိသလောက် နားလည်ထားတဲ့ အတိုင်းအတာအပေါ် အခြေခံပြီး ပြောရရင် ဘဝအတွက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်တဲ့ အတွေးအမြင်နှစ်မျိုး ရှိတယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေခြင်း - Hedonism နဲ့ Epicureanism  
စတဲ့ အတွေးအခေါ်ဝါဒလာ အတွေးအမြင်တွေနဲ့အတူ၊

အလုပ်အခြေပြု သာယာပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေခြင်း - Stoicism, Zen နဲ့ အမှီအခိုကင်းကင်း ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်နိုင်ခြင်းကို အသားပေး အကြံပြုတဲ့ အတွေးအခေါ်ဝါဒလာ အတွေးအမြင်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

ခြုံပြောရရင် ဘယ်သူတွေ ဘာပဲလုပ်လုပ် ပျော်ဖို့ရာနဲ့ သာယာဖို့အတွက် အလုပ်လုပ်နေကြတာတွေကြီးပါပဲ။ သွေးဆောင်မှု ဆွဲဆောင်မှုအမျိုးမျိုးတွေနဲ့ လုံးပန်းနေတဲ့အရာတွေအကြားမှာ ဘဝကိုယ်ဆီ တည်ဆောက်နေကြရပြီး၊ ဝါးမြို့မှုနဲ့ ရှောင်တိမ်းမှု အကြား ရုန်းကန်နေရတာကို ဘဝအဖြစ် သတ်မှတ် ရှင်သန်နေကြရတာပါ။

ဘယ်သူမဆို သာယာတဲ့ ဘဝမျိုးကို တောင့်တကြမှာပါပဲ။ ခက်တာက ဘယ်လောက်ပဲ သာယာမှုတွေ ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရှိနေပါစေ၊ ဘယ်သူကမှ ဆင်းရဲမှုတွေရဲ့ လောင်းရိပ်ကနေ ရုန်းထွက်ခွင့် မရကြပါဘူး။ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြရပါတယ်။

အဆိုးထဲကအကောင်း သာယာမှု ပျော်ရွှင်မှုတွေ ရလိုရငြား အတင်းကြိုးစား

ပြီး ငမ်းငမ်းတက်ကြပါတယ်။ ဘဝကြီးရဲ့ အိပ်ပဲ့ အခြေအနေတွေအပေါ် ပြီးပြီးရော ရောင့်ရဲ ကျေနပ်လွယ်စိတ် မွေးမိတတ်ကြပါတယ်။

ပြောခဲ့တဲ့အချက်တွေကို လူတိုင်းသိပြီးသားပါ။ အထူးအဆန်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်း အဲဒီလို ဘဝအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ ရင်းနှီးပြီးသားပါ။ အကျယ်ချဲ့ပြီး ပြောမနေတော့ပါဘူး။ ဆိုရှယ်မီဒီယာကြောင့် အလကားနေ စိတ်ဆင်းရဲနေမိကြသူတွေကြီးပါပဲ။ အဲဒီလိုပဲ လိုချင်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေအတွက် ငွေသုံးနိုင်တိုင်းလည်း မဖြစ်တာကို သိပြီးသားပါ။

သာယာမှုအစစ်ဆိုတာက တကယ်တမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အလိုလိုက်ပြီး စိတ်ရိုင်းရဲ့ ကျွန်မိုက်အဖြစ် ဇာတ်သွင်းနေမှန်းလည်း သိပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း အဲဒီလို ဆင်းရဲမှု ဝေဒနာတွေကိုမှ သာယာမှုအဖြစ် ယစ်မှူးနေကြတာကလည်း ကျွန်တော်တို့ပါပဲ။ အခုမှတော့ မိုက်တယ်လို့ ပြောလည်း ထူးမနေတော့ပါဘူး။

Stoicism ကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်လိုက်ရင် အကျဉ်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်တဲ့အကျင့်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့ဝါဒလို့ နားလည်နိုင်ပါတယ်။

(ဘာသာပြန်ဆိုသူမှတ်ချက်။ ။ အကျင့်ကောင်းကျင့်ကြံသူ - “တပ”၊ အကျင့်ကောင်း ကျင့်ကြံသူလက်ခံတဲ့ အသိအမြင် - “ဓမ္မ” ဖြစ်တဲ့အတွက် Stoicism ကို အဓိပ္ပါယ်အနှစ်သာရ ပြည့်စုံသွားအောင် “တပဓမ္မ” လို့ သုံးနှုန်းပြန်ဆိုသွားပါမယ်)

တပဓမ္မအကျင့်အကြံတွေကို အခြေပြု ရှေးဦးတွေးခေါ်ခဲ့တဲ့ “ဆေဏိက” (Seneca) ကတော့ ကျွန်တော့်အတွက် သဘောအကျဆုံး အတွေးအခေါ်ဆရာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ တခြားဆရာတွေလိုမျိုး အတွေးအခေါ်အလုပ်ကိုပဲ ဦးတည်တွေးကြံခဲ့သူမဟုတ်ဘဲ၊ နိုင်ငံရေးလောကထဲမှာ နှစ်ပေါင်းရှည်ကြာ ကျင်လည်ခဲ့သလို၊ ရောမအင်ပါယာကြီးရဲ့ (လူမိုက်) ဧကရာဇ်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရတဲ့ “နီရို” (Nero) ဘုရင်လက်အောက်မှာ အကြံပေးအဖြစ် တာဝန်ယူခဲ့ဖူးသလို၊ လွှတ်တော်အမတ် ပြည်သူ့ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးသူဖြစ်ပါတယ်။

တနည်းအားဖြင့်ပြောရရင် ခေတ်ပြိုင်ကာလ တခြားအတွေးအခေါ်ဒဿနိက ဆရာတွေလို သမားစဉ် တွေးခေါ်ခဲ့သူမဟုတ်ဘဲ၊ နိုင်ငံရေးပါးဝတဲ့ အမြင်မျိုးနဲ့ အလွန် တွေးတတ်မြင်တတ်သူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲတာကြောင့်လည်း သူ့ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေက စိတ်ကူးယဉ်မဆန်ဘဲ လက်တွေ့ကျသလို ယုတ္တိအလွန်ရှိပါတယ်။ သူ့လက်ရာတိုင်းက ရင်ထဲ မထိဘဲမနေ ကျကျနန ဂဃနဏ စွဲထင်စေနိုင်စွမ်း အပြည့်ရှိပါတယ်။

သူ့ဘဝဆည်းဆာ မရောက်ခင် နှောင်းပိုင်းမှာတော့ နိုင်ငံရေးလောကထဲကနေ ပင်စင်ယူခဲ့ပြီး နယ်အနှံ့ ခရီးထွက်ဖြစ်ခဲ့ရာက မိတ်ရင်းဆွေဟောင်းဖြစ်သူ လူစီးလီးယုစ် (Lucilius) နဲ့ စာပေးစာယူလုပ်ရင်း တပဓမ္မတွေကို မျှဝေတွေးခေါ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဆေဏိက ကိုယ်တိုင်က ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပြီး ဘဝကို ပကတိအတိုင်း ရိုးစင်းစွာ ရှင်သန်လိုတဲ့ အမြင်နဲ့ဆိုပေမယ့်၊ သူ့ရဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်သူ လူစီးလီးယုစ်ကျတော့ လသာတုန်းဗိုင်းငင် အကျိုးမျှော်အကြောင်းဖန်တုံ့ ရုန်းကန်ရှင်သန်မှုမျိုးကို လက်ခံကျင့်သုံးနေသူ ဖြစ်တာကြောင့်၊ တပဓမ္မရဲ့ အဆီအနှစ်တွေကို စာရေးပေးပို့ပြီး အသိမျှဝေခဲ့တာပါ။

ရောမမြို့တော်ကြီးနဲ့ နိုင်ငံရေးလောကထဲကနေ ရုန်းထွက်ခဲ့ပြီး အိတလီတောင်ပိုင်း နယ်ဝေးတောရပ် တနေရာမှာနေရင်း လူစီးလီးယုစ်ဆီ ပေးပို့ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပေးစာစောင်ပေါင်း ၁၂၄ စောင်က ဆေဏိကအတွက် ပြောရရင် အသိခေါက်ခက် သူငယ်ချင်းဟောင်းကို အမြင်မှန်ရစေချင်လို့ ပေးပို့ခဲ့တဲ့ မေတ္တာစာ -ဆုံးမစာတွေပဲ ဆိုပေမယ့်၊ ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ ဂန္ထဝင်သလို အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ တပဓမ္မဆိုင်ရာ ကျမ်းစာစောင်တွေဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။

အဲဒီစာစောင်တွေကို တမ်းတမ်းစွဲ ဖတ်ဖြစ်နေတာ အခုထက်ထိပါပဲ။ မေတ္တာစာတွေထဲက အကြံပြုချက်တွေက ခေတ်ဟောင်း တခါက အတွေးအမြင်တွေဆိုပေမယ့် ဒီနေ့ခေတ် ဒီကာလအထိ ထင်ဟပ်မှု ရှိနေဆဲဖြစ်သလို၊ အသုံးကျ ယုတ္တိရှိ အကျိုးဖြစ်စေနိုင်သေးတဲ့ တချက်တည်းနဲ့တင် လူတိုင်း သိသင့်သလို၊ လူတိုင်းနဲ့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေသင့်တယ်လို့ တဖက်ဇောင်းနင်း အတင်းအဆိုပြုလိုက်ပါရစေ။

ဆေဏိကရဲ့ မေတ္တာစာလာ အကြံပြုချက်တွေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် အားလုံးက ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့အရာတွေကိုပဲ အာရုံစိုက် အာရုံထားဖို့ တိုက်တွန်းထားတာတွေပါ။ တပဓမ္မကျင့်ကြံနေသူအနေနဲ့ ဘဝကို ပျော်ပျော်ကြီး ဖြတ်သန်းချင်ရင် ကိုယ့်အနေနဲ့ အလိုအပ်ဆုံး လုပ်သင့်တာက သူများနဲ့မတူ ခွဲထွက်ပြီး ပြောင်းလဲတွေးခေါ်ရဖို့ပါပဲ။ ဆေဏိကရဲ့ ပေးစာစောင်တွေထဲက တခုမှာဆိုရင် -အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုထားပါတယ်။

“ဘာတွေကို လုပ်သင့်တယ် ဘယ်လိုတွေ လုပ်ရမယ်ဆိုတာထက် ဘာတွေက ကိုယ့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်လောက်မယ်ဆိုတာကိုပဲ အရင်တွေးကြည့်ရအောင်လား။ အဲတာမှ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအစစ် ဘာလဲဆိုတာသိရအောင် အဖြေထုတ်နိုင်ပြီး တကယ့်လက်တွေ့ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်မှာပေါ့”

ဆေဏိကရဲ့ စာတွေက အတော်မိုက်တယ်ဗျာ၊ ဟိုးရှေးရှေးတုန်းက သူ့သူငယ်ချင်း  
ဟောင်းကြီးကို ပေးပို့ခဲ့တဲ့ စာတွေဆိုပေမယ့်၊ ၂၁ ရာစု ကျွန်တော်တို့ကို တိုက်ရိုက် ပေးစာ  
ပို့ထားသလား အောက်မေ့ရလောက်အောင်ကို ထိထိမိမိ ရှိလွန်းတယ်။

ဆေဏိကရဲ့ ရည်ရွယ်ရင်းကတော့ သူ့သူငယ်ချင်း လူစီးလီးယုတ်ကို ရောမမြို့ကြီးရဲ့  
အရှုပ်အထွေးတွေကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့နဲ့ ရုန်းထွက်ဖို့ အလွန်ခက်တဲ့ လောင်းရိပ်  
ကြီးအောက်ကနေ လွန်မြောက်နိုင်စေမယ့် အမြင်သစ်ကို မျှဝေပေးခဲ့တာပါ။

လွယ်လွယ်ပြောရရင် မြင်သင့် သိသင့်တာတွေကို မြင်သွား သိသွားအောင် တမင်  
ပြောထားတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ဟုတ်တယ်ဗျာ၊ အင်မတန် ရှုပ်ထွေး  
လွန်းတဲ့ ဘဝကြီးတခုလုံး ပြောင်းလဲသွားဖို့ ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ယူနေစရာတော့ မလို  
ပါဘူး။ တကယ်တမ်း လိုအပ်တာဆိုလို့ အစွဲကြီးနဲ့ တလွဲကြီး တွေးနေမြင်နေတာတွေထဲ  
ကနေ ပြောင်းလဲတွေးခေါ်တတ်ရုံပါ။

ဆေဏိကရဲ့ ပေးစာတွေကို ပမာယူပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ၂၀၂၀ ခုနှစ်  
အစောပိုင်းလောက်က စပြီး တပဓမ္မစာစောင်တွေကို အပတ်စဉ် ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ထိန်းချုပ်  
နိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ပြီး ဘဝကို ရိုးရှင်းစွာ ရှင်သန်ရမယ်ဆိုတာက ဖြစ်လာ  
သမျှအမှန်တရားတွေကနေ ရှောင်တိမ်းပြီး ရှောင်ပြေးဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဖြစ်ဖြစ်သမျှကို နှစ်ဖက်မျှတအောင် ထိန်းညှိတတ်ဖို့ပါ။ တုန့်ပြန်တတ်ဖို့ထက် ပြင်ဆင်  
တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ကျွန်တော်ပြောပြချင်တဲ့ တပဓမ္မနားလည်မှုတွေကို  
ဖတ်တဲ့နေရာမှာ ရှင်းလင်းသွားအောင် နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ပထမအပိုင်းက - ကိုယ့်စိတ်ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာသမျှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ကိုယ်တွင်းဖြစ်စဉ် အကြောင်းအရာတွေနဲ့၊

ဒုတိယအပိုင်းက - ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လုပ်ကိုင်ထားလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ပြင်ပ  
အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်စဉ် အကြောင်းအရာတွေပါ။

ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ပုံကိုင်ရှင်အစစ် ဖြစ်ချင်ကြမှာပါပဲ။ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရယူ  
ထားတဲ့ ဘဝမျိုးမှာ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်ချင်ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို နိုင်အောင်မှ  
မထိန်းနိုင်သေးဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို စိတ်အလိုရှိတဲ့အတိုင်း ချုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ဆိုတာ လုံးဝ မဖြစ်  
နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုမှ မနိုင်သေးသရွေ့ ဘာပဲလုပ်လုပ် တကြိမ်တခါလောက်ပဲ ကျရှုံးသွား  
မယ်ဆိုရင် နောက်တခါ ထိုးစစ်ဆင်ဖို့အရေး တုံ့နှေးနေမှာပါ။ အတွင်းစိတ်နဲ့ ပြင်ပဖြစ်စဉ်

နှစ်ဖက်နှစ်ချက် ဘက်မမျှတော့ လက်ရှိ ဘဝအခြေအနေနဲ့ ထင်ဟပ်မှု လုံးဝမရှိတဲ့ စိတ်နေ စိတ်ခံကြောင့် တိုးတက်မှုမရှိတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ဇာတ်ပေါင်း ဇာတ်ထုတ်သွားရတတ်ပါတယ်။

အောင်စိတ်မှ မရှိသေးဘဲ အောင်မြင်အောင် လုပ်လို့မရပါဘူး။ စိတ်နေစိတ်ခံက သိမ်ငယ်နေပြီး ကျစ်တတ်ဖြစ်နေမှတော့ အောင်မြင်တဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုမှ လုပ်ယူလို့ မရပါဘူး။ အာရုံထွေပြားနေသရွေ့ တည်ငြိမ်တဲ့ ဘဝကို မရနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ထင်ဟပ်မှု ရှိသလို၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖန်တီးနိုင်ဖို့ ရင့်ကျက်ပြီး တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ခံရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အတွေးအခေါ်မျိုးကို မတွေးနိုင်မကြံနိုင်သေးဘဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ဘဝကို မတည်ဆောက်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးမှာ စုစည်းပေးထားတဲ့ စာစောင်တွေကို လေ့လာကြည့်လိုက်ရင် အောင်စိတ်နဲ့အတူ တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ခံရှိသူရဲ့ စိတ်ရင်းသဘာဝတွေကို သင်ယူသွားရမှာပါ။ ဘဝရဲ့ အခက်ခဲဆုံး အခြေအနေ ရောက်နေခဲ့ရင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ရုန်းထွက်လို့ ရနိုင်မလဲ - ဘဝလမ်းညွှန် တပဓမ္မအကြံပြုချက်တွေကိုလည်း အကျယ်လေ့လာခွင့် ရဦးမှာပါ။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကသဘာဝအတိုင်း ပြောင်းလဲစွာ တွေးခေါ်တတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သင်ယူသွားရဦးမှာပါ။

အမှန်တိုင်း ဝန်ခံရရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အဲတာထက် အာရုံစူးစိုက်မှု အပြည့်နဲ့ နေနိုင်ဖို့ဆိုတာ ပြောလွယ်သလောက် လုပ်ရအလွန်ခက်ပါတယ်။ တပဓမ္မတွေကို လေ့လာဖြစ်ပြီး တကယ်တမ်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကျင့်ကြံဖြစ်ခဲ့တဲ့ ၂၀၂၀ နောက်ပိုင်းမှသာ စိတ်ကို အတော်လေး ထိန်းချုပ်နိုင်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာစောင်လေးတွေကို ရေးဖြစ်ခဲ့တော့မှ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ကြုံရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ အများကြီး ရှိလာလို့သာ အခုလို ကိုယ်တွေ့အကြံပြုချက်တွေ ရေးထုတ်လိုက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အကြံပြုချက်တွေကို မျက်ကန်း လိုက်ယုံလိုက်ဖို့ ထက် ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံကြည့်ပြီး အကျိုးဖြစ်အောင် အသုံးချနိုင်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

တန်ဖိုးအစစ်ကို သိနိုင်အောင် တန်ဖိုးထားပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ တန်ဖိုးတကယ်သိသွားတော့မှ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချလိုက်ပါ။ စိတ်တိုင်းကျသလို ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ အပိုင်းလိုက် ဖတ်ချင်လည်း ဖတ်လို့ရသလို၊ ကိုယ်နဲ့ ထင်ဟပ်မှုရှိတဲ့ အပိုင်းကို ကျော်ပြီး ဖတ်လို့လည်း ရပါတယ်။





# အပိုင်းတစ်

စိတ်ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာသမျှနဲ့ ပတ်သက်တဲ့  
ကိုယ်တွင်းဖြစ်စဉ်အကြောင်းအရာများအပေါ် ဆန်းစစ်ချက်များ

တိုးတက်မှုဟူသမျှ ကိုယ်ကအစပျိုးမှ စတင်တာပါ။ ကိုယ့်စိတ်က တည်ငြိမ်မှုမရှိသေးပါ  
ဘဲ ကိုယ့်ဘဝကြီး အေးချမ်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အင်မတန် ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဒီလောကကြီးမှာ  
တည်ငြိမ် အေးချမ်းတဲ့ ဘဝနဲ့ ရှင်သန်ဖို့ဆိုတာလည်း တကယ်တမ်းတော့ လုံးဝ မလွယ်ပါ  
ဘူး။ အနှောက်အယှက်မျိုးစုံက ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ဘဝအပေါ် လွှမ်းမိုးလာတတ်ပါတယ်။  
ဒါကိုမှ ပါးနပ်စွာနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီး ရဲဝံ့စွာနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်မှ စိန်ခေါ်မှုတိုင်းအတွက် အသင့်ဖြစ်  
မှာပါ။

တပမ္မရဲ့ အဆုံးအမတွေကို အခြေခံပြီး လောကစိန်ခေါ်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အားမွေး  
နိုင်ပါတယ်။ ဘဝပျော်ရွှင်မှုတွေရဲ့ အဖြေတွေကို တပမ္မက အလုံးစုံ ပေးနိုင်မှာတော့  
မဟုတ်ပေမဲ့ စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခံသန်စွမ်းရေးအတွက် အထောက်အကူတော့ ပေးနိုင်ပါတယ်။  
မတည်ငြိမ်တဲ့ လောကကြီးအတွင်း တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ဓါတ်နဲ့ တည်ကြည်စွာ ရင်ဆိုင်သွားနိုင်  
ဖို့ စိတ်ခွန်အားတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါတယ်။



## စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း

ရုပ်သေးရုပ်လိုမျိုး ကိုယ့်အပေါ် ကြိုးကိုင်နေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ အစွဲအလမ်းတွေကို  
ငြင်းဆန် ဆန့်ကျင်ပြီး သဘာဝလည်းကျ အစွမ်းတန်ခိုးအစစ်လည်းဖြစ်တဲ့  
ကိုယ်ပိုင် စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ ရှင်သန်တတ်ရမယ်။

မားခိုစ့် အောင်ရေးလီယုစ် | Marcus Aurelius

(၁)

### ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း

ထိန်းချုပ်လို့ရနိုင်တာတွေအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ထားဖို့ဆိုတာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ဘဝနဲ့ပတ်သက်လာရင် ခက်ခဲတယ် ကြမ်းတမ်းတယ် စသဖြင့် ညည်းကြပြီး တိုက်ပွဲကြီးလို ဇာတ်ပွဲကြီးလို တင်စားပြောတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ညည်းညူတင်စားပြောနေလို့လည်း ဘဝတခုအတွက် ရုန်းကန်ဖို့ရာ အကြောင်းအရင်း ခံလေးတွေ ရှိသွားကြတာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဘဝကို ဘယ်လောက်ပဲ တင်စားပြီး ညည်းညူပါစေ ချီးကျူးပါစေ ဘဝကြောင့် ရလာမယ့် အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေက အင်မတန် ရှုပ်ထွေးပြီး ညစ်ညူးစရာတွေနဲ့ ရောနေတတ်ပါတယ်။

ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတိုင်းကို ပြန်အောက်မေ့ပြီး သုံးသပ်ကြည့်ပါ။ အကျိုးရှိတာတွေ ဖြစ်ခဲ့တာထက် အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကသာ ကိုယ့်အပေါ် အများကြီး သက်ရောက်ခဲ့တာကို မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲတော့ ဘဝဆိုတာက ဘာလဲ။ အကျိုးမရှိတဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တွေ အများကြီးကို ရင်ဆိုင်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိအောင် ပြုပြင်စီရင်ရတဲ့ အလုပ်ကြီးလား။

ဒီနေ့ မနက်တင် Bitcoin နဲ့ ဆိုင်တဲ့ Post လေးတခု တွေ့မိလိုက်သေးတယ်။ အဲဒီ Post လေးကို ဘာရယ်မဟုတ်ဘဲ ဖတ်မိရင်းက ဆက်စပ်နေတဲ့ Link တွေ တခုပြီးတခု ဝင်ကြည့်မိတာ နာရီဝက်ကျော် အချိန်ကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားတယ်။

အစကတော့ Bitcoin အကြောင်းသက်သက်ပဲ၊ ဟိုဖတ် ဒီဖတ်နဲ့ ပိုက်ဆံသမိုင်းကစလို့ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာ စသဖြင့် Wikipedia စာမျက်နှာတွေထဲ ရောက်သွားသေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီလိုမျိုး အကျိုးမဲ့လုပ်မိလို့ လုပ်မိမှန်းမသိ အူတူတူဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်လို လူတိုင်းဖြစ်ကြမှာပါ။

မရည်ရွယ်ပါဘဲ ဗီဒီယိုတစ်ခု ကြည့်မိလိုက်ရင်းကနေ သိချင်တာလေးရှိလို့ Google ခေါက်ရင်း Website တွေ စုံသွားတာမျိုး၊ ကိုယ့်အတွက် တကယ်လည်း အကျိုး ရှိမှာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအရာတွေ တမျိုးပြီးတမျိုး လိုက်ဖတ်ရင်း အချိန်ဖြုန်းသလို ဖြစ် သွားတာမျိုးတွေက အတော်ဆိုးပါတယ်။

တပမေ့အဆုံးအမအချို့ကို လေ့လာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်တတ် ဖြစ်တော့မှပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဘဝသင်္ခန်းစာတွေကို အောက်မေ့နိုင်တော့တယ်။

ဖိစီးမှုတွေ လွှမ်းမိုးမှုတွေနဲ့ လောင်းရိပ်အမျိုးမျိုးကြောင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲဖို့ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဘဝကြီးကို တနေနဲ့တနေ ရှင်သန်နိုင်အောင် ရုန်းကန်နေရတာ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် တခါတလေ စိတ်ထွက်ပေါက် အနေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းလိုက်တာက ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမဖြစ်တောင်မှ ဆိုးကျိုးမများလောက်ဘူးလို့ ထင်ရပါတယ်။

နီးစပ်တဲ့ နယ်ပယ်က အကြောင်းအရာတွေဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နဲ့ လားလားမှ မဆိုင်တဲ့ နယ်ပယ်က အကြောင်းအရာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် လောကကြီးရဲ့ နယ်ပယ်စုံက အကြောင်းအရာ တွေကို သိထားတာ ကောင်းပါတယ်။ ဗဟုသုတများတာ အကျိုးမမဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သိတိုင်း လည်း အသုံးချလို့ ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ကိုယ့်အနေနဲ့ အသုံးချလို့လည်းမရ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးလည်း မဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို သိထားတော့ရော ဘာထူးမှာလဲ။

ဒါကြောင့် တခါတလေသာ လုပ်ဖြစ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ အချိန်ဖြုန်းလိုက်တဲ့ စိတ်ထွက်ပေါက်တွေဆိုတာက အရသာမရှိတော့ဘဲ ပီကေဝါးနေသလိုပါပဲ ပါးညောင်းတာ ပဲ အဖတ်တင်တာကြောင့် အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး အလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ထိန်းကျောင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် အကျိုးပိုရှိပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သတင်းတုဒ် ဖတ်မိတယ်ဆိုပါစို့၊ သေချာ သလောက် ဘယ်သတင်းကမှ ကောင်းတယ်ရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ သတင်းကောင်းထက် သတင်းဆိုးတွေကိုပဲ များသောအားဖြင့် ဖတ်မိကြမှာပါ။ အကြည်ဓာတ်ယူသင့်တဲ့ မနက် ခင်းကို သတင်းဆိုးတွေဖတ်ပြီး စိတ်ညစ်ညူးမှု ယူမယ့်အစား စိတ်အေးချမ်းစေနိုင်လောက် မယ့် သံစဉ်လေးနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လိုက်တာက ပိုအကျိုးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အချစ်ဟောင်း Exs တွေရဲ့ Profile တွေထဲ လျှောက်သွားပြီး သူတို့ဘာလုပ်နေ လောက်မလဲ စပ်စုတာမျိုး၊ စိတ်လည်းမပါဘဲနဲ့ Netflix Showတွေ တခုပြီးတခု ကြည့်မိ ကြည့်ရာ ကြည့်နေမိလိုက်တာမျိုး၊ အချိန်ကုန်သွားရင် ပြီးတာပဲ စိတ်နဲ့ Social Media Post တွေ တခုပြီးတခု ပွတ်နေတာမျိုးတွေက လုံးဝ အကျိုးမဖြစ်တာကို လူတိုင်း သိပြီး

သားပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း သိနေလျက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို မထိန်းဘဲ ပြီးပြီးရော စိတ်မွေးမြူမိတတ်  
ပါတယ်။

စိတ်ပျော့ညံ့သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်သူသာဖြစ်ပါစေ။  
ထိန်းချုပ်ဖို့ မလွယ်တဲ့ စိတ်ကို အတင်းအကျပ် ချုပ်ကိုင်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်ဖို့ ပြော  
နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ချမှတ်တဲ့ စည်းကမ်းနဲ့အတူ စနစ်တကျလေး  
ဖြစ်သွားအောင် ကျောင်းလမ်းတတ်ဖို့ ပြောနေတာပါ။

ကိုယ်မသိတဲ့သူတယောက် ပြောထားတဲ့ သွားပုပ်လေလွင့်စကားတွေကို လိုက်  
ဖတ်ပြီး ကိုယ်နဲ့တောင် မသိတဲ့သူအပေါ် မုန်းနေတာမျိုး အမြင်ကတ်တာမျိုး ဖြစ်နေရင်  
ကိုယ့်အခြေအနေက အဓိပ္ပာယ် မရှိတာထက်ကို အလွန်ဆိုးနေပါပြီ။

Social Media က ညစ်ညူးမှုတွေကို မယူပါနဲ့။ Social Media ကို ကိုယ့်  
စိတ်ထွက်ပေါက်တခုအနေနဲ့ အကြည်ဓာတ်တွေ အပျော်လေးတွေ ရဖို့သာ သုံးပါ။ ကိုယ့်  
ရဲ့ Newsfeed မှာ အပူသည်တွေ၊ အပုပ်သည်တွေ၊ သတင်းဆိုးတွေ များနေတယ်ဆိုရင်  
Unfollow လုပ်သင့်တာ လုပ်လိုက်ပါ။ Block တန်သည် Block ပြီး၊ Not Interested  
လုပ်သင့်ရင် တခါတည်း လုပ်လိုက်ပါ။

စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုက အလွန်မြန်ဆန်ပါတယ်။ ထင်မထားလောက်တဲ့ နှုန်းနဲ့  
လှုပ်ရှားနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ထင်မထားတဲ့အချိန်အတွင်း ဒေါသထွက်သွားဖို့ မခက်ခဲ  
သလို၊ ညစ်ညူးစရာ အကြောင်းအရာတခုခုရဲ့ စေ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲသွားဖို့ရာ  
အချိန်အများကြီး ယူမနေပါဘူး။ သတင်းဆိုးတခုကြောင့် ချက်ချင်း ဆိုသလို စိတ်ဆင်းရဲ  
သွားနိုင်ပါတယ်။

နဂိုပင်ကိုစိတ်က ပျော်နေရင်တောင် ဘာမဟုတ်တဲ့ Comment လေးတခု  
ကြောင့် ချက်ချင်းကြီး စိတ်ဆိုးသွားတာမျိုး၊ စိတ်ပေါက်သွားတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။  
လုံးဝ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အကြည်ဓာတ်လေး ပျက်စီးသွားမှာကို သေမလောက်ကြောက်တဲ့စိတ်  
နဲ့ စိတ်ညစ်ညူးစရာတွေကို ရှောင်နိုင်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပါ။

သူများတွေရဲ့ သွယ်ဝိုက်လွမ်းမိုးမှုကြောင့် ကိုယ့်အာရုံထွေပြားသွားတာမျိုး  
လုံးဝ အဖြစ်မခံပါနဲ့။ ပါးနပ်စွာ ရှောင်ကွင်းတတ်ပါစေ။ ကိုယ့်အာရုံနဲ့ ကိုယ်နေပါ။

ပြည်တွင်းသတင်း ပြည်ပသတင်း နိုင်ငံတကာသတင်း နည်းပညာသတင်း  
ကျန်းမာရေးသတင်း စသဖြင့် သတင်းဆိုး သတင်းကောင်းတွေကို မတွေ့ချင် မကြားချင်တဲ့  
အဆုံး အချိန်နဲ့အမျှ တွေ့နေရ ကြားနေရ မြင်နေရမှာပါ။ စစ်ဘေးသတင်းဆိုး၊ သဘာ

ဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုး၊ စစ်ဘေး ဒုက္ခသည်၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာ စသဖြင့် အကြည်ဓာတ် ဟူသမျှကို ဆွတ်ခနဲ ခူးယူလိုက်မယ့် အပူတွေက လူတိုင်းကို ပတ်လည်ဝိုင်းထားပြီး ဝါးမြို့ ထားတာပါ။ ဘယ်သူမှ အဲဒီ အပူတွေကနေ ထွက်ပြေးလို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် အပူကနေ ပြေးလို့ မရရင် အေးနိုင်သမျှ အေးအောင် နေတတ်ဖို့ ကြိုးစားလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

အခက်အခဲဆိုတာတွေနဲ့ အသားကျသွားဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဖြေရှင်းဖို့ မဖြစ်နိုင်သေး ရင် ပိုဆိုးမသွားအောင် ထိန်းချုပ်တတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက် ထိပါးလာနိုင်ရင် ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်လို့ ရနိုင်တဲ့ အနေအထားကနေပြီး ခုခံကာကွယ် သင့်တာတွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။ တုန့်ပြန်ဖြေရှင်းဖို့ လိုအပ်သမျှကို အချိန်နဲ့တပြေးညီ ချက်ချင်းလက်ငင်း ဖြေရှင်းနိုင်အောင် အသင့်ဖြစ်နေပါစေ။ ဘယ်အကြောင်းနဲ့မှ ကိုယ့် အကြည်ဓာတ်ကို မပျက်ယွင်းပါစေနဲ့။

ဒီလောက်ရှုပ်ထွေးခက်ခဲကြမ်းတမ်းရက်စက်နေတဲ့ ဘဝကြီးမှာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အကြည်ဓာတ်ကို ထိန်းထားလို့ ရမှာလဲ။ မီးစုန်းလို ဝါးမြို့မယ့် မီးပူတွေကြားထဲမှာ အေးချမ်း အောင် ဘယ်လို နေမှာလဲ။

ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လိုအချက်တွေနဲ့ ဘယ်လို အကြောင်းအရာတွေက ပျော် ရွှင်မှုရစေလဲ။ လွယ်လွယ်ပြောရရင် ဘာလုပ်ဖြစ်တိုင်း ပျော်နိုင်သလဲ တွေးကြည့်ပါ။ သေး သေးမွှားမွှားလေးကအစ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်ရတာမျိုးတွေအထိ ထည့်တွေးပါ။

သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းရတာ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ကိုယ်ချစ်ရ တဲ့သူနဲ့ တူတူကြည့်ရတာ၊ အတွေးနယ်ချဲ့ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ချင်တိုင်း အပြတ်အသတ် ဉာဏ် ကွန့်လို့ရနိုင်တဲ့ စာအုပ်ဖတ်ရတာ၊ တောကြီးမျက်မည်းတဲ့ တယောက်တည်း ခရီးထွက် ရတာ၊ ဒါမှမဟုတ် မနက်အစောကြီးထပြီး Gym မှာ ဘယ်သူမှ မရောက်သေးခင် ကိုယ် တယောက်တည်း လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရတာမျိုး စသဖြင့်ပေါ့ - ကိုယ်စိတ်ကို ပျော်စေနိုင်မယ့် ဘာဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်လိုက်ပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ စနေနေ့တုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော် အစောကြီးထဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်လက် သန့်စင်ပြီးပြီးချင်း ဖတ်လက်စ စာအုပ်လေးနဲ့ မနက်စာစားဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ ရေးချင် တာတွေ ချရေးလိုက်သေးတယ်။ အဲဒီနောက် အိမ်သူအိမ်သားတွေနဲ့အတူ ဒုတိယ အကြော့ မနက်စာ ထပ်စားလိုက်သေးတယ်။

အဲဒီနောက် တမိသားစုလုံး လမ်းလျှောက်ထွက်ဖြစ်တယ်။ အားလုံးတူတူပဲ အိမ် ပြန်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီနောက် စာဆက်ဖတ်ဖြစ်တယ်။ ခေါင်းထဲ အတွေးပေါ်တိုင်း စာချရေး

ဖြစ်ခဲ့သေးတယ်။ မနက်တုန်းကလိုပဲ တမိသားစုလုံး လူစုံတက်စုံ ညစာစားဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီနောက် အားလုံးတူတူ ဇာတ်ကားကြည့်ဖြစ်တယ်။ အထွေအထူး ဘာမှတော့ ထူး ထူးခြားခြား မဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့၊ အကြည်ဓာတ်လုံးဝ မပျက်တဲ့နေ့လေး ရခဲ့တယ်လို့ ပြောရမယ် ဗျ။

နေ့တိုင်းတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူးပေါ့လေ။ ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကကျတော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြီး ဖြစ်ခဲ့တာ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တယောက်နဲ့ စကားစမြည် ပြောဖြစ်ရင်း နဲ့ COVID အကြောင်း စကားဆက်စပ်မိသွားခဲ့တယ်။

လိုတာထက်ပိုပြောမိသွားတော့ သတင်းဆိုးတွေ ဖလှယ်ကြရင်း အကြည်ဓာတ် တွေ ဘယ်ရောက်လို့ ရောက်သွားမှန်းမသိ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီနေ့ တနေလုံး ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ ဒီတိုင်းကြီး စိတ်လေနေရော။

လုပ်လက်စ အလုပ်တွေကို ဆက်လုပ်ဖို့ ခွန်အားတောင် မရှိတော့ဘဲ ကုန်ခမ်း သွားတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အပူတွေ ယူမိခဲ့တာလေ။ COVID အကြောင်းကို မပြောလည်း ရတယ်။ အဲတာကို လျှာရှည်ပြီး လေပိုခဲ့တော့ အပူသည်ကြီးလိုပဲ စိတ်လေးသွားတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့ အကျိုးမဲ့တနေ့ကို အဖြစ်မရှိတဲ့ လူတယောက်လိုနေပြီး ဖြတ်သန်းခဲ့ရတယ်။

ဘဝကြီးက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း အမြဲတော့ မဖြစ်ဘူးဗျ။ လုံးလုံးမဖြစ်တာ မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ထင်ထားသလို အမြဲဖြစ်အောင် လုပ်လို့ မရတာကိုပြောတာ။ ဘဝ အပူတွေကတော့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရှိနေမှာပဲ။ အလုပ်ဖိအား အလုပ်အပူ စသဖြင့် ဘက်ပေါင်း စုံကနေ ကိုယ့်အပေါ် လွှမ်းမိုးလာမယ့် အဖျက်အမှောင့်တွေက ရှောင်လို့ မရအောင်ကို ဝိုင်းထားမှာရယ်။ အဲဒီအတွက် တခါတလေ ရင်ဆိုင်သင့်ရင် ရင်ဆိုင်လိုက်ရမှာပဲ။

အကြည်ဓာတ်လေးနဲ့ နိုးထလာရပေမဲ့ ထင်မထားတဲ့ အကြောင်းတိုက်ဆိုင် မှု အချို့ကြောင့် စိတ်တိုဒေါသထွက်ရတာမျိုးလည်း ရှိမှာပဲလေ။ ကိုယ့်အနေနဲ့ တတ်နိုင် တာက မကောင်းတာတွေ အမြဲဖြစ်မနေအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ပြီး စီမံ တတ်ဖို့ပဲ။ ဘဝရဲ့ အခြေအနေတိုင်းကို ထိန်းချုပ်နေဖို့ မဆိုလိုဘူး။ အခြေအနေတိုင်းကို ပြန် ချင့်ချိန်ပြီး မကောင်းတာတွေ အနည်းဆုံးဖြစ်သွားအောင် စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ ပြောတာပါ။

အဆိုးတွေက ဒီနေ့မှ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်သလို၊ အကောင်းဆိုတာက ဖြစ်ပြီးရင် ထပ်မဖြစ်တော့မယ့် အရာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဘယ်သူမှတော့ အနာဂတ်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်လာ မယ်ဆိုတာကို ယတိပြတ် မပြောနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ သေချာတဲ့အချက်က အခုလက်ရှိအချိန်မှာ ဖြစ်နေပျက်နေသမျှတွေကို

အကောင်းဆုံး ဖြစ်သွားအောင် စီမံနိုင်သလောက် စီမံပြီး အကြည်ဓာတ်ကို ထိန်းထားဖို့ပါ  
 ပဲ။ အပူတွေကို ခေါင်းပေါ်တင်ထားရပေမဲ့ ခဏတဖြုတ် ချထားလို့ရရင် ချထားတာမျိုး၊ ဒါ  
 မှမဟုတ် မြောက်တင်ပြီး ဘောလုံးပေါက်သလို ကစားသင့်ရင် ကစားရမှာပဲလေ။ အဆိုး  
 ထဲက အကောင်း၊ အကောင်းထဲက အဆိုး ကြုံလာရသမျှ ကံကြမ္မာကို ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်  
 ပြီး ပျော်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကြီးကြီးမားမားတွေ မလုပ်နိုင်သေးရင်လည်း သေးသေးမွှားမွှားလေးတွေ လုပ်  
 ရင်း အကျင့်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ စောစောအိပ် စောစောထ၊  
 စိတ်ဆင်းရဲအောင် မနေနဲ့၊ ကျန်းမာရေး လိုက်စားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလေး ဘာလေးလုပ်၊  
 ချစ်တဲ့သူနဲ့ အချိန်ဖြုန်း၊ သားသမီးတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြော၊ မိဘတွေကိုအချိန်ပေးပြီး  
 အပူမျှယူ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေနဲ့ ရန်လေးဘာလေးဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လည်ပတ်  
 သွားလာ သောက်စားပျော်ပါး၊ ဘဝကို ခပ်အေးအေးလေး ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ။ မလောပါ  
 နဲ့။ ပုံမှန်လေး လည်ပတ်အောင်သာ ထိန်းကျောင်းပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်ပြီး  
 ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

ဘယ်သူမပြု မိမိမူ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။ တိတိကျကျ ပြော  
 ရရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ခံ စိတ်နေစိတ်ထား စိတ်ခံယူချက် စိတ်အာရုံနဲ့ပဲ ဆိုင်ပါတယ်။  
 ကိုယ်တိုင်က မပျော်ချင်ဘဲနဲ့တော့ ဘယ်တော့မှ မသာယာနိုင်ပါဘူး။ စားချင်စိတ်မရှိပါတဲ  
 စားကောင်းသောက်ကောင်းစားနေလို့လည်း အရသာမရှိသလို၊ အေးချမ်းလို့စိတ် မမွေ့နိုင်  
 သေးဘဲနဲ့တော့ အပူကင်းအောင် နေတတ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ဆီမှာ အကြည်ဓာတ်မရှိသေးသရွေ့ ပျော်စရာတွေကြားထဲ ရောက်နေခဲ့  
 တောင်မှ ပျော်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိထားပါ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ်က စရပါတယ်။

ရင်တွင်း နှလုံးသား ဟိုးအနက်ကြီးထဲက အေးချမ်းမှုကြိုးမျှင်လေးကို  
 တစစ ဆွဲထုတ်ပြီး လက်လှမ်းမီရာ အရပ်ကို လှမ်းချည်နိုင်မှသာ အချိတ်အဆက်မိမိ  
 အဆက်အသွယ်ရှိရှိ အနေအထားတခု ဖန်တီးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခုန်ပျံကျော်လွှား စိတ်  
 သွားတိုင်း ကိုယ်ပါ လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်လို့တော့ မရပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်းချင်း စပြီး စိတ်ရှည်  
 ရှည်နဲ့ အကြည်ဓာတ်ကွန်ယက်ကြီးကို တည်ဆောက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

တလောကလုံးကို အကြည်ဓာတ်ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပေမဲ့၊  
 ကိုယ်အပါအဝင် ကိုယ့်မိသားစု ကိုယ့်အသိုက်အဝန်း ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းမှာ အကြည်ဓာတ်

ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ကတော့ ဘယ်သူမဆို အလားအလာရှိပါတယ်။

အပူတွေကြားမှာ ရုန်းကန်နေရပေမဲ့ ဘယ်တော့မဆို အေးချမ်းနိုင်သူက သူ့ထက်သာသူပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုလည်း အေးချမ်းအောင် လုပ်နိုင်သလို၊ ကိုယ်ကြောင့် တဖက်သား အပူလျော့သွားအောင် လုပ်နိုင်ရင် ကိုယ့်လောက်တော်တဲ့သူ ဘယ်သူရှိဦးမှာလဲ။

ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်လို့ မရတာတွေ၊ အကျိုးမရှိ အချည်းနှီးအလုပ်တွေကို အာရုံစိုက်နေမယ့်အစား၊ ကိုယ်တကယ် စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်တဲ့ အရာတွေကိုသာ အာရုံစိုက် တူရှုဖြေရှင်းပြီး အပူတွေကြားမှာ အေးချမ်းနိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။

စစ်မှန်တဲ့ အေးချမ်းမှုဆိုတာက မီးအပူကို အသုံးချပြီး အရှိန်အဟုန်ရအောင် အစွမ်းထုတ်ပြီးတဲ့နောက် တံလျပ်နဲ့အတူ နွေးထွေးမှု အစစ် ဖန်တီးနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဆိုးဆုံးအခြေအနေ ရောက်နေခဲ့ရင်တောင် စိတ်အာရုံ ထွေပြားမသွားစေဘဲ အကောင်းဆုံးအနေအထားနဲ့ ဦးမော့နေနိုင်အောင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။



(၂)

စိတ်အခြေအနေကိုကာကွယ်ခြင်း

တခြားလူတွေရဲ့ စိတ်ခွန်အားတွေ ကိုယ့်ဆီကူးစက်လာတာမျိုး ခံရဖူးလား။ မထင်မှတ်ထားဘဲ တဖက်လူရဲ့ အပျော်ကို ကိုယ်တိုင်က ခံစားမိတာမျိုး၊ တဖက်သားရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်တိုင်က ရင်ဖိုမိတာမျိုး၊ သူများအပျော်ကို ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ကြည်နူးရတာမျိုးတွေပေါ့။

မနက်စောစောထ သီချင်းလေး ဘာလေးညည်းပြီး ကော်ဖီလေးနဲ့ အကြည်ဓာတ် တွေစု၊ ရုံးတက် အလုပ်ဝင်ရင်း ပျော်ပျော်ကြီး နေလိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ညနေခင်းရောက် လို့ ရုံးဆင်းချိန်မှာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ အဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့ ဘော်ဒါတယောက်နဲ့ တိုးပြီး စကားပြောမိသွားရင်းကနေ ကိုယ်ကပါ စိတ်ပင်ပန်းသွားရတာမျိုး ဖြစ်ဖူးကြလားဗျ။

တနေကုန် စိတ်လန်းဆန်းခဲ့သမျှ ဘော်ဒါရဲ့ မျက်နှာအနေအထား လေသံတွေ ကြောင့် အကြည်ဓာတ်တွေ ဘယ်ရောက်လို့ ရောက်မှန်းမသိ ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီအချိန် ကိုယ့်ဘော်ဒါက “ဟေး ဘယ်လိုလဲ အဆင်ပြေလားကွ” လို့မေးလာ ရင်တောင် တကယ်တမ်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြေချင်တာက “အေးဆေးပဲကွ အလန်းလွန် အလွန်လန်းပဲ ဟျာင့်”၊ ဒါပေမဲ့ ပါးစပ်က ထွက်သွားတာက “ဒီလိုပါပဲကွာ” ဆိုတဲ့ စကား နဲ့တင် နှစ်ယောက်လုံးရဲ့ အကြည်ဓာတ်တွေ နိဂုံးချုပ်သွားတယ်။ ဘာမှ လုပ်လို့ မရတော့ ဘူး။

အဲဒီလိုမျိုး အကြည်ဓာတ်ပျောက်သွားတာက လူတိုင်းအတွက် ထုံးစံလိုတောင် ဖြစ်နေပြီဗျ။ တဖက်သားရဲ့ အကြည်ဓာတ်ကို မျှယူဖို့ထက်၊ အပူဓာတ်က ပိုပြီး ကူးစက် လွယ်တယ်။ အဆိုးနဲ့အကောင်း ပြိုင်လိုက်တိုင်း အဆိုးကပဲ အသာစီးယူသွားတတ်တယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ့်ဘက်က အကောင်းဓာတ်တွေ ပြင်းထန်နေပါစေ၊ ပျော် ရွှင်မှုတွေ ကြည်နူးမှုတွေထက် အားပိုကောင်းတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေက အရာအားလုံးကို ဝါး မြိုပစ်တတ်တယ်။

ဒါဆိုရင် အပူဓာတ်တွေကနေ ကင်းလွတ်အောင် ဘယ်လို ရုန်းထွက် ရှောင်ပြေး ကြမလဲ။ ကာကွယ်ဆေးရိုလား။ အပူကင်းအောင် နေလို့ကော ရလို့လား။ အဖြေက ဟင့် အင်းပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ စိတ်နေစိတ်ခံကိုက အအေးဓာတ်ထက် အပူ ဓာတ်ကို ပိုယူတတ်ကြလို့ပါ။

ဥပမာ- ဘယ်သူမဆို ကျန်းမာတဲ့ ဘဝမျိုး လိုချင်တောင့်တကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပါးစပ်ကသာ ကျန်းမာချင်ကြပြီး လက်တွေ့မှာကျတော့ ဘယ်သူမှ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အား မထုတ်ချင်ကြဘူးလေ။ အများစုကို ပြောပါတယ်။

တပဓမ္မဆရာတွေမှာ ဒီပြဿနာအဖြေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်လက်ခံမှု အရ စိတ်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းက ကိုယ်ချင်းစာစိတ်မွေးထားဖို့ပါပဲ။ တဖက်သားရဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ ဘဝအခြေအနေကို နားလည်သိတတ်ပေးနိုင်ခြင်းက အပူ ဓာတ်ကို အပူခံတခုခုနဲ့ ကာကွယ်ပြီး ကိုင်တွယ်သလို ဖြစ်သွားမှာပါ။ နားလည်သိတတ်ပေး နိုင်ခြင်းက အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ တခုတည်းသော အကာအကွယ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး တပဓမ္မဆရာ (Stoic) ဧပိုတေတုစ် (Epictetus) ပြောဖူး ထားတာလေးရှိတယ်။

“သားသမီးတွေ ဆုံးပါးသွားလို့ဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှု တစုံတရာ ဆုံးရှုံး သွားလို့ စိတ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲနေရပြီး ပူပန်သောကတွေကြောင့် ငိုယိုနေတဲ့သူ တွေကို တွေ့တိုင်း၊ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေက သူတို့ရဲ့ ဘဝအခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်နေတာများလားဆိုပြီး ထင်ရာမတွေးမိစေနဲ့ဦး၊ တဖက်သားရဲ့ စိတ်သောကတွေကို ဘယ်သူမှ ထပ်တူနားလည်နိုင်မှာမဟုတ် ဘူး၊ ဒါကြောင့် နားလည်သလိုကြီးနဲ့ သွားပြီး မသနားပြန်၊ ထပ်တူထပ်မျှ ခံစား ရသလိုမျိုး လုပ်မပြန်၊ မှားမယ်။

အဲဒီအစား ကိုယ့်ဘက်က သူတို့ရဲ့ အခြေအနေကို သိကြောင်း၊ မြင်ကြောင်း၊ စာနာမိကြောင်း အမှုအရာနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ သေချာ ရွေးထား တွေးထားတဲ့ စကားလုံး တွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ် နှစ်သိမ့်တတ်ရမယ်။ တဖက်သားက ငိုနေတယ်ဆိုတိုင်း လိုက် ငိုနေဖို့တော့ မလိုဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ ပြုံးစိစိနဲ့ မလောက်လေး မလောက်စားသလို လုပ်ပြလိုတော့ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ ကိုယ့်ဘက်က သူတို့အပေါ် နားလည်ပေးနိုင် သလောက် နားလည်ပေးပါတယ်ဆိုတာကို သိအောင် လုပ်ပြနိုင်ရင် လုံလောက် ပြီ။ လိုတာထက် ပိုပြီး ကံပြနေစရာ မလိုဘူး။”

သနားတယ်ဆိုတိုင်း စာနာတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူ့တဖက်သားရဲ့ အခြေအနေကို သနားစရာ မလိုဘူး၊ သနားတယ်ဆိုတာက တဖက်လူကို အသုံးမကျလို့ ဖြစ်တာပဲလို့ ရွဲ့ လိုက်သလိုမျိုး စော်ကားလိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ မသနားပါနဲ့။ လေးစားပါ။ နားလည်ပေး ရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဆုံးရှုံးသွားလို့ သနားမိတာပါ ဆိုတာက ရုန်းထနိုင်စွမ်း မရှိတော့ လို့ အထင်သေးလိုက်သလိုမျိုး ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘယ်သူကိုမှ သနားနေစရာကို မလိုတာ ပါ။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ်နားလည်ပေးနိုင် သလောက် တဖက်သားရဲ့ အခြေအနေကို သိ ကြောင်းမြင်ကြောင်း နားလည်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုမှု တစုံတရာ ပြုပေးပြုပေးနိုင်ရင်ပဲ စာနာထောက်ထားခြင်း အစစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အထင်အမြင်သက်သက်နဲ့ တဖက်လူအ ပေါ် ဘောင်ခတ်မသုံးသပ်မိပါစေနဲ့။

လူကြီးလူကောင်းပီသသူအစစ်ဟာ လူ့တဖက်သားရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို မြင် အောင် ကြိုးစားတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်အထင်သက်သက်နဲ့ ဘောင်ခတ်ပြီး မသုံးသပ်တတ်ကြပါဘူး။ နားလည်ဖို့ရာ မလွယ်ဘူးဆိုရင် ဥပေက္ခာပြုပြီး မသိချင်ယောင် ဆောင်တာကမှ သိသလိုလို တတ်သလိုလို ဟန်ဆောင်ပြီး သနားပြတာထက် ပိုအဆင်ပြေ ပါသေးတယ်။ နားမလည်ပေးနိုင်ရင် အနည်းဆုံးတော့ လေးစားသောအားဖြင့် မသနားပါ နဲ့။ အခုလို ရှုထောင့်နဲ့ လောကကြီးကို ကြည့်တတ်ပြီဆိုရင် စိတ်ကူးစက်မှုကို ကြံကြံခံနိုင် ပါပြီ။

တဖက်လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အနေအထားကို ပြောင်းလဲ လိုက်စရာ မလိုပါဘူး။ နားလည်မှု စာနာမှု အစစ် မျှဝေပေးပြီး ကိုယ့်ဘက်က ဝတ္တရားကျေ အောင်သာ သိတတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် နဂိုအတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အနေအထားအလိုက် အကြည်ဓာတ်ကို ဆက်လက်ထိန်းညှိထားပါ။

သူများကြောင့် ကိုယ့်အပျော် ပျက်ယွင်းသွားစရာ မလိုသလို၊ ကိုယ့်ကြောင့် လူ တဖက်သားရဲ့ အပျော် မပျက်စီးပါစေနဲ့။ လူလူချင်း လေးစားတတ်ခြင်းက လူကို လူဖြစ် စေပါတယ်။ လူမှန်ရင် လူပီသအောင် လူလူချင်း လေးစားပါ။ လူပီသကြောင်း သိတတ်မှု နဲ့ နားလည်မှုကို မျှဝေပါ။

ကိုယ့်ကြောင့် လူတဖက်သား ခက်ခဲနစ်နာသွားတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အဲဒီလိုပဲ သူများကြောင့် ကိုယ်ပါ ဒုက္ခရောက်သွားတာမျိုး အဖြစ်မခံပါနဲ့။ သူများကံကြောင့် ကိုယ်ပါ ပင်ပန်းဆင်းရဲရတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ရှောင်လို့ရရင် ရှောင်ပါ။ မသိချင်ယောင်ဆောင်သင့် ရင် မသိသလိုနေပြီး ခပ်ဝေးဝေးကနေပါ။

ညစ်ညူးမှုတွေက ကူးစက်လွယ်တာကြောင့် အကြည်ဓာတ်ပျက်စီးနိုင်တာကို သိလျက်နဲ့ မမိုက်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ နားလည်ပေးမှုကို အသိအမှတ်မပြုရင်၊ စာနာနေစရာ မလိုပါဘူး။ မသိသလိုသာ နေလိုက်ပြီး ဥပေက္ခာတရားနဲ့ နေသာသလိုသာ နေလိုက်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် အဆင်ပြေသလိုသာ နေလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကြောင့် ဘယ်သူမှ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်ရင် အနေကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သူများအပူလိုက်မယူဘဲ ခပ်ကင်းကင်း နေနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို သိပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး အပူမကူးအောင် ကာကွယ်ပါ။ အကြည်ဓာတ်ကို မပျက်စီးပါစေနဲ့။ သူများအပူကြောင့် ကိုယ်ပါ စိတ်ဆင်းရဲတာမျိုး လုံးဝ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး သူများရဲ့ အခြေအနေကနေ သင်ခန်းစာယူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းပါ။

ကိုယ့်ဘက်က အကြည်ဓာတ်တွေ သူများထက် များနေမှ၊ သူများရဲ့ အပူကို ငြိမ်းပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ လူတိုင်းရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို အမြဲမပြတ် ရချင်ရင် သူများထက် အေးချမ်းတဲ့ အကြည်ဓာတ်တွေနဲ့ အမြဲမပြတ် ရှင်သန်နိုင်အောင် ကြိုးစားလိုက်ပါ။



(၃)

### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားပေးခြင်း

လုပ်ချင်စိတ်ကိုင်ချင်စိတ်ပျောက်ပြီး စိတ်အားမရသလို ဖြစ်တိုင်း ကျွန်တော် အမြဲလုပ်လေ့ရှိတာက ကျွန်တော်နဲ့ မရင်းနှီးတဲ့ နယ်ပယ်တခုခုက စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းအရာတွေကို ရှာပြီး လေ့လာတာပါ။ သိပ်မကြာသေးတဲ့ အရင်တပတ်လောက် ကဆိုရင် ကျွန်တော် စိတ်ဓါတ်တွေ ကျနေခဲ့သေးတယ်။ လုံးလုံးကြီး စိတ်ဖိစီးပြီး မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်လောက်တဲ့အထိ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြီး ဖြစ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတိုင်း ဘာမှ မထိချင် မတို့ချင်တာမျိုးပါ။

စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေက ကိုယ့်ရှေ့ရောက်နေတောင်မှ အာသီသမဖြစ် ဘဲ၊ ကိုယ့်အကြိုက်ဆုံး အစားအစာကို မြို့ရမှာ ပျင်းသလိုမျိုးပေါ့။ အာရုံပျောက်နေပြီး ဘယ်အရာကိုမှ မည်မည်ရရ စိတ်ထဲ ထည့်မရသလိုမျိုး ဖြစ်တာပါ။

ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ မနက်စောစော ထဖြစ်တယ်၊ စိတ်ထဲက လန်းဆန်းနေပြီး သား နို့စို့စို့ လုပ်သင့်တာတွေကို ဒီအတိုင်း စိတ်မထည့်ထားတောင်မှ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ တခါတလေကျတော့ အကြောင်း အရင်း တိတိပပ မည်မည်ရရ မရှိဘဲ စိတ်လေးနေတာမျိုး စိတ်မပါသလိုမျိုးတော့ ဖြစ်တယ်။ နေမကောင်းလို့လားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ အကုန်ကောင်း။ ဒီအတိုင်း စိတ်လေးနေတာ။ လူတိုင်း ဖြစ်တယ်။ ဘယ် သူမဆို ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီအတိုင်း ဘာမှ မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်တာမျိုးဖြစ်တာ။

ဘယ်သူမဆို စိတ်လေးတတ်ပါတယ်။ အကြောင်းရှိရှိ မရှိရှိ စိတ်က လေချင်ရင် သူ့ဟာနဲ့သူ လေသွားရော။ အဲဒီလို စိတ်လေးသွားတာနဲ့ ဘာမှ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိ တော့ဘဲ၊ အူလည်လည်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ စိတ်ဓါတ်ကျသွားတာမျိုးကြီး မဟုတ်တောင် စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုပျက်သွားတာက ပြောရရင် တိုးတက်မှုရဲ့ အဟန့်အတားဖြစ်နေတော့၊ စိတ်လေးတာကို တန်ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို အားပေးမလဲ။ ဘယ်လို ပြုပြင်ရင် ရနိုင်မလဲ။

လမ်းပျောက်သွားသလိုဖြစ်နေမယ်၊ စိတ်အာရုံတွေပြားနေပြီး ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မိုတီပျောက်ပြီး လုပ်ချင်စိတ်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိဘဲ ဖြစ်နေမယ်၊ စိတ်လေနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့ နယ်ပယ်တခုခုက စာအုပ်ကောင်းတခုခု ရှာပြီး ဖတ်တာမျိုးဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နဲ့ မနီးစပ်ပေမဲ့ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားမိတဲ့ နယ်ပယ်တခုခုက အကြောင်းအရာတခုခု ရှာပြီး လေ့လာလိုက်တာမျိုး ဖြစ်ဖြစ် လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ကြည့်ပါ။

လိုင်းပေါ်တက်ပြီး စိတ်ဝင်စားတဲ့ အကြောင်း လိုက်ရှာဖတ်တာမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်အဆိပ်အတောက် မဖြစ်မယ့် အကြောင်းအရာတွေ လိုက်စပ်စုတာမျိုး၊ ကိုယ့်အတွက် တိုက်ရိုက် အကျိုးမရှိတောင်မှ ဗဟုသုတအနေနဲ့ တိုးစေနိုင်မယ့် အကြောင်းအရာဖြစ်ဖြစ် လိုက်ဖတ်တာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အနည်းဆုံးတော့ ထွေပြားနေတဲ့ စိတ်ကို သိမ်းကျုံးပြီး စုစည်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သုတစာပေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စာရေးကောင်းချင်လား။ ဒါဆိုရင် William Zinsser ရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် စတော့ဈေးကွက်မှာ သူများထက် ပါးနပ်တဲ့ ပွဲစားမျိုး ဖြစ်ချင်လား၊ ဒါဖြင့်ရင် Jack Schwager ရဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ကြည့်။

သမိုင်းကြောင်းတွေ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူလား။ David Graeber နဲ့ David Wengrow တို့ရေးထားတဲ့ The Dawn of Everything စာအုပ်ကို ကိုင်လိုက်။ ကျွန်တော့်အကြိုက်။ ဖတ်လို့ ကောင်းမှကောင်း။

စိတ်ဝင်စားစရာ အချက်တွေ တခုပြီးတခု ဆက်နေတာ။ ဘိုးဘေးတွေ အကြောင်းကို ထင်မထားတဲ့ ရှုထောင့်တွေကနေ သုံးသပ်ပေးထားတာများ ပျင်းဖို့အချိန်တောင် မရဘူး။ လူသားသမိုင်းကို အမြင်သစ်နဲ့ ကြည့်နိုင်အောင်ကို အသိပညာသစ်တွေ ပေးနိုင်တာ အာမခံတယ်။

David Graeber ခမျာ သူ့စာအုပ်ရေးပြီးလို့ ပြီးချင်း မကြာဘူး ၂၀၂၀ မှာ ဆုံးသွားတယ်။ သိပ်ပြီး စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ မနုဿဗေဒပညာရှင်တယောက်မှာ ရှိသင့်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ အကုန်လုံး သူ့ဆီမှာ ရှိတယ်။

အရာအားလုံးထက် ဘယ်လို အကြောင်းအရာကိုမဆို မေးခွန်းကောင်း ထုတ်တတ်တာက ကျွန်တော် သူ့ဆီကနေ သင်ယူခွင့်ရလိုက်တဲ့ အရည်အချင်းတခုပဲ။ သူမလွန်ခင်မှာ ကျွန်တော့် ကိုယ်ပိုင် Podcast မှာ အထူးဧည့်သည်အနေနဲ့ ဖိတ်ကြားပြီး တင်ဆက်ခွင့် ရခဲ့လို့ ဂုဏ်ယူမဆုံးဘူး။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်က အရှိန်နဲ့အဝါနဲ့ ဩဇာသိပ်ကောင်းတယ်၊ ဘယ်လို့

အကြောင်းအရာပုံဖြစ်ဖြစ် အချိန်ပြည့် အင်ပြည့်အားပြည့် စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ သူ့စိတ်ဓါတ် နဲ့ သူ့အရှိန်ကြောင့် ကိုယ်ပါ သူ့လိုမျိုး အရာအားလုံးကို စိတ်ဝင်စားတတ်သလို ဖြစ်သွား တယ်။ အကြည်ဓာတ်အပြည့်နဲ့ သူ့အနားက လူတိုင်းကို အေးချမ်းမှုတွေ ပေးနိုင်သူမျိုး။

သူ့ကြောင့်ပဲ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် အများကြီး ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့တယ်။ သူ့ကို အားကျလိုသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲနိုင်ခဲ့တာပါ။ သူ့သာဆိုရင် ဘယ်လိုတွေ မေးခွန်းထုတ်မှာ၊ ဘယ်လောက်ထိ စပ်စုမှာဆိုပြီး ဘာပဲလုပ်လုပ် စေ့စေ့စပ်စပ်နဲ့ ကြေးများ သွားတတ်တယ်။

သူနဲ့ တွေ့ခွင့်ရခဲ့ပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်း အလကားနေ အကျိုးမဲ့တဲ့ ဖျော်ဖြေရေး လူမှုရေးအလုပ်တွေ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အလည်အပတ် အပျော်ထွက်တာတွေ လုံးဝ ရပ် နိုင်ခဲ့တယ်။ တနှစ်ပတ်လုံး ဟိုလိုလို ဒီလိုလိုနဲ့ အူတူ အတတ ကြောင်စိစိဖြစ်နေခဲ့ရာက ဘဝပန်းတိုင်တွေသွားခဲ့သလိုမျိုး လျှောက်စရာလမ်းစ ရသွားခဲ့တယ်။

လက်တွေ့ကျပြီး အကျိုးရှိတဲ့ဘဝမျိုး လူဖြစ်ရကျိုးနပ်တဲ့ဘဝမျိုး ရနိုင်ဖို့ ဖြစ်နိုင် ဖို့ဆိုရင် ပီပြင်သေချာတဲ့ ဘဝပန်းတိုင် လျှောက်လမ်းတခုရှိနေမှ ဖြစ်မယ်လို့ လူတွေထင် နေကြတယ်။ အမှန်တော့ လုံးဝ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝပန်းတိုင်ဆိုတာရှိမှ ဘဝဆိုတာ ဖြစ်လာ နိုင်တာမှ မဟုတ်တာ။ ဘဝဆိုတာ ပန်းတိုင်ကို ရည်သန်ပြီး လျှောက်လှမ်းသွားဖို့ထက် အကျိုးလည်းရှိ အဓိပ္ပါယ်လည်းရှိ လက်တွေ့လည်းကျတဲ့ အောင်မြင်မှု မှတ်ကျောက်တိုင် လေးတွေ တခုပြီးတခု ဖော်ဆောင်ရင်း ရုန်းကန်ရှင်သန်သွားရမယ့် အလုပ်ကိစ္စကြီးပါ။

ဘဝပန်းတိုင် ရည်မှန်းချက်မှ မရှိရင် ဘဝဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောရင် လုံးဝ မှားပါတယ်။ ဘဝအဓိပ္ပါယ်ရှိဖို့ဆိုတာ ထောက်ခံစာလက်မှတ်တခုရှိနေမှ အလုပ်ဖြစ်တဲ့အရာမျိုးမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဘဝဆိုတာ ထောက်ခံစာရှိရှိမရှိရှိ ကောင်းတာရော ဆိုးတာရော သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အနက်အဓိပ္ပါယ်ဖော်နေ စရာမလိုတော့အောင်ကို အစစအရာရာ ရှိနေပြီးသား။ ဘက်စုံ ဖူလုံ ပြည့်စုံနိုင်အောင်သာ လက်တွေ့အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ မှတ်ကျောက်တိုင်တွေ ဖော်ဆောင်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

လမ်းပျောက်နေသလား သေချာမကြည့်တတ်သေးလို့ပါ။ မျက်မှန်လိုမျိုး အကူအညီတခုခု အထောက်အပံ့တခုခု လိုနေလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဆေဏိက ပြောခဲ့သလို ပါပဲ။

“ကိုယ်နဲ့လည်းမဆိုင် ကိုယ့်ဟာလည်းမဟုတ်၊ ကိုယ့်ကြောင့်လည်းမဖြစ် သူများ တကာရဲ့ အောင်မြင်မှုကို လိုက်ပြီး အားကျနေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို့

အားမရ စိတ်ဖိစီးနေတဲ့သူတွေလောက် ညံ့ဖျင်းတာမရှိဘူး။ သူများတကာရဲ့ ထူးကဲမှုကို အားကျရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကြီး ပြောင်းလဲတိုးတက်သွားမှာ မဟုတ်တာ ကြောင့်၊ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အကျိုးဖြစ်နိုင်အောင် အတုယူစရာ ရှိတာကို သင်္ခန်းစာယူပြီး ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စိတ်ပါလက်ပါ လက်တွေ့ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်တာမှ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးမှုဖြစ်တယ်။ အသက်ရှုခွင့် ရနေတုန်း ဘာလို့များ သူများအသက်ရှုပ်ကို လိုက်ကြည့်ပြီး အချိန်ဖြုန်းနေမှာလဲ၊ ကျော တပြင်လုံး ပွင့်ထွက်သွားအောင် ကိုယ့်နှာခေါင်းနဲ့ကိုယ် အားပါးတရ ရှုလိုက် စမ်းပါ။ အဲတာကမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီး ပိုကောင်းဦးမယ်။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကိုယ်ပိုင်လုံလန့် လုပ်သမျှ ဘာမဆို အမြတ်ကြီးပဲ။”

ကျွန်တော်ကတော့ လက်တွေ့အသုံးကျတဲ့ အသိပညာ ဗဟုသုတတွေ လိုက် လေ့လာနေရတာကို သိပ်ပြီး သဘောကျတယ်။ ပြောရရင် မသိသေးသမျှ အသိပညာတွေ သင်ယူခွင့်ရနေတဲ့အပေါ် ရင်ဖိုစိတ်လှုပ်ရှားလို့ မဝဘူး။ ကျောင်းသားငယ်လေးတယောက် မတွက်တတ်သေးတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာကို တွက်တတ်သွားလို့ ပျော်လို့မဆုံး ဖြစ်နေသလိုပဲ။ သိ လည်း မသိ ရင်းနှီးမှုလည်းမရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို လေ့လာခွင့်ရတိုင်း ကျွန်တော် ပျော်တယ်။ လေ့လာနေဆဲ အချိန်မှာ အသုံးကျကျမကျကျ ကျွန်တော့်မသိတာတွေကို သိခွင့်ရတိုင်း ကျွန်တော်ပျော်တယ်။ အဲတာနဲ့တင် အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ ယတိပြတ်ယုံကြည် ထားတယ်။

ဒီကနေ့ လေ့လာထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက ဒီနေ့အတွက် အကျိုးမ ဖြစ်သေးရင်တောင်၊ တနေ့နေ့ တချိန်ချိန်မှာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ့ အကျိုးပေးကိုပေးမှာ။ အသိပညာဟူသမျှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ စိတ်လေနေတာကို ပြန်ထိန်းချုပ်နိုင် ခွင့်ပေးပြီး အာရုံစူးစိုက်စရာတခုအနေနဲ့ ကိုယ်ကျိုးဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲခွင့် ရတယ်လေ။

ဆေဏိက ပြောထားဖူးတယ်။

“ကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာဘာလဲ - ဘဝအသိ ပညာရှိအောင်လုပ်ခြင်းပဲ၊  
မကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာကျတော့ရော - ဘဝဖြစ်ကြောင်း အသိပညာကို  
သိသိကြီးနဲ့ ပျင်းရိပြီး မသိချင်ယောင်ဆောင်တာပဲ”

ဒါကြောင့် ဘဝအသိရှိအောင်နဲ့ ပညာကြီးခွင့်ရအောင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုး ဖြစ်မယ့် စာအုပ်တွေ စာပေတွေကို လိုက်စားဖတ်ရှုလိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်စားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေ ဆိုရင် မပျင်းမရိ ပြီးအောင်ဖတ်ပြီး တွေးခေါ်ပါ။

ကိုယ့်လိုပဲ အသိပညာရှာဖွေနေကြတဲ့ စိတ်တူကိုယ်တူလူတွေနဲ့ စကားတွေပြော  
ပါ။ ငြင်းခုံပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ အမြင်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်က ချဲ့မှ ကျယ်တာပါ။ ပန်းတိုင်ကို  
အရောက်လျှောက်လှမ်းသွားဖို့ထက် လမ်းမမှားကြောင်း မှတ်ကျောက်တိုင်တွေ ထူထောင်  
သွားပါ။

လေ့လာဆည်းပူးနေသရွေ့ ဘဝခရီးလမ်း ပျောက်ဆုံးသွားစရာ အကြောင်းမရှိ  
ပါဘူး။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စာလုပ်ချင်စိတ် စာဖတ်ချင်စိတ် လေ့လာလိုစိတ်တွေ  
ပျောက်ချင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့ တကယ် ကိုက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အားပေးအားမြှောက်ပေးနိုင်  
တဲ့ စာအုပ်အမှန် အကြောင်းအရာအမှန်နဲ့သာ ထိတွေ့ခွင့် ရသွားလို့ကတော့ တသက်  
လုံး ဘယ်တော့မှ လမ်းပျောက်သွားမှာ မဟုတ်သလို၊ ထပ်ပြီး ဖျင်းသွားပျင်းသွားစရာ  
အကြောင်းကို ရှိတော့မှာ မဟုတ်တာ မမေ့ပါနဲ့။

ကိုယ့်နှလုံးသည်းပွတ်ကို ကြွတက်မြှောက်ပင့်လာအောင် ဆွဲထုတ်နိုင်မယ့် အရာ  
ကို မတွေ့မချင်း ရှာဖွေပါ။ မသိသေးတာတွေကို သိခွင့်ရတဲ့အပေါ် ရင်ဖိုစိတ်လှုပ်ရှားတတ်  
အောင် သင်ယူပါ။

လမ်းပျောက်သွားတယ်လို့ ခံစားရတိုင်း စိတ်ဝင်စားစရာ အကြောင်းအရာနဲ့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ခွန်အား မြင့်တင်ပါ။ အသိပညာထက် ကြီးမြတ်တဲ့အရာ လောကမှာ  
မရှိပါဘူး။ အသိပညာလောက် အကျိုးဖြစ်စေနိုင်တာလည်း လောကမှာ ထပ်တူမရှိပါဘူး။



(၄)

### စိုးရိမ်လွန်တာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းကြမလဲ

စိုးရိမ်စရာအကြောင်းတွေက အများကြီးပဲ။ အခုမှထပြီး ပူပန်စရာတွေ ရှိလာတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဟိုးရှေးရှေးကတည်းက လူနေမှုဘဝ လူမှုအဖွဲ့အစည်းဆိုတာကြီး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာကတည်းက ဘဝရုန်းကန်ရှင်သန်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လာတိုင်း စိုးရိမ်စရာတွေ ပူပန်သောကရောက်စရာတွေ ရှိခဲ့တာရယ်။

စိတ်ကြောင့် လူဆိုတာ ဖြစ်လာရတယ်ဆိုပေမဲ့ ဘယ်လူကမှ စိတ်ရဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြဘူးရယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်က အလွန်အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့လွန်းတယ်။ စိတ်ကို သိမ်မွေ့တယ်ဆိုတိုင်း ရုပ်ရှေး-နူးညံ့သလားဆိုတော့ ဟင့်အင်းပါ။ ရုပ်လည်း အင်မတန်မှ ပျက်စီးလွယ်ပါတယ်။ ခုနေ အပြင်ထွက်ပြီး လမ်းလေးဘာလေး လျှောက်မယ်ဆိုပါစို့၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မတော်တဆ ငှက်ပျောခွံလေးပေါ် နင်းမိပြီး ချော်လဲသွားရင်း ကံဆိုးချင်တော့ အနားက မြောင်းထဲပါပြုတ်ကျသွားမယ်။ အဲတာနဲ့ပဲ ခေါင်းကွဲ နူးပြဲ လက်ကျိုး တခု မဟုတ်တခု ဖြစ်သွားတယ်။

ပြောချင်တာကဗျာ-စိတ်ရောလူရော ဘယ်ဟာကမှ အကြမ်းပတမ်းမခံဘူး၊ စက္ကန့်မလပ် အချိန်တိုင်း မကောင်းတာ တခုမဟုတ် တခု ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကို ဘယ်သူကမှ ကြိုမသိမမြင်နိုင်သလို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းလည်း မရှိကြဘူး။ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ဆို ပိုတောင်ဝေးသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်မရွေး အဆိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတိုင်း စိတ်ခါတ်ကျနေစရာ မလိုဘူးဗျ။

ဧပိုတေတုစ် (Epictetus) တခါက ပြောခဲ့ဖူးသလိုပဲ၊

“တိုးတက်ချင်သလား ဒါဖြင့် အချိန်ပြည့် စိတ်သောက များမနေနဲ့” တဲ့။

စိတ်သောကများစရာ စိုးရိမ်ပူပန်စရာတွေ တန်းစီနေတာကြီးကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘဝကို အသာလေး အပျော်နိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် ရှင်သန်သွားနိုင်မှာလဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ တောင် ထင်စရာကြီးပါဗျာ။

ဘယ်လောက်ပဲ ပျော်စရာတွေနဲ့ ကြိုနေရပါစေ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ပူစရာတော့ ကျန်ကို ကျန်နေတတ်တာ၊ သောကတွေကို ဘယ်နည်းနဲ့ ဖြေဖျောက်ရမှာလဲ။ ဗိုက်ဆာ သလိုနဲ့တူတယ်။ ဘယ်လောက်စားစား တင်းတိမ်တယ်၊ ဝတယ်လို့မရှိဘူး။ အချိန်တန် ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့ ခံစားချက်ကြီး ပြန်ရသလိုပဲ။ ကောင်းတာတွေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ ကြည်နူးရပါစေ၊ အချိန်တန် ပူစရာ ပန်စရာ သောကတွေက သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ခေါင်းထဲ နှလုံးသားထဲ အတွေးထဲ အသားထဲထိကို ဝင်လာရော။

အပူတွေနဲ့ကင်းအောင် ဘယ်လိုမှ ရှောင်ပြေးလို့မရဘူး။ အခြေအနေတွေ အားလုံးက အများအားဖြင့် တွန်းပို့နေတတ်တယ်။ မကြိုက်တာကိုမှ ဇွတ်အတင်း မလုပ် ချင်လို့ မရလောက်အောင် အတင်းလုပ်ခိုင်းတတ်တယ်။ မတွေ့ချင်တဲ့သူကိုမှ ဇွတ်အတင်း ထိပ်တိုက်တွေ့ရလေအောင်ကို အတင်းဖိအားပေးခံရတယ်။ ငြင်းလို့မရဘူး။ ရှောင်လို့မရ ဘူး။ တဖက်သားက ငါ့ကို ကြိုက်ပါ့မလား။ သဘောကျပါ့မလား။ ငါလုပ်ထားတာ အဆင် ကောပြေရဲ့လား။ သဘောတူပါ့မလား။ စသဖြင့် ပူစရာတွေနဲ့ပဲ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်လည် နေရတတ်တယ်။ အပျော်လေးတွေနဲ့ သာယာခွင့်ရတယ်ဆိုပေမဲ့ အများအားဖြင့်က အပူ တောကြီးထဲမှာ အဘက်ဘက်ကနေ ဝိုင်းမြိုက်ခံနေရတာများတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီအပူ တွေကို ရင်ဆိုင်ကြမလဲ။

ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကိုမှ အကြောင်းမဲ့ မုန်းတီး ခါးသီး စက်ဆုပ်နေမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အပေါ် မကြိုက်သလို သဘောမကျသလို အခန့်မသင့်သလိုတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် သူ့အကြောင်းနဲ့သူတော့ ရှိကို ရှိနေလိမ့်မယ်။

ဖြေရှင်းလို့ရတဲ့ အကြောင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဖြေရှင်းလို့ မရတဲ့ အကြောင်းလည်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေလိမ့်မယ်၊ ဖြေရှင်းလို့ မလွယ်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဖြေရှင်းစရာမလိုဘဲ သူ့ဟာနဲ့သူ အဆင်ပြေသွားနိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဖြေရှင်းလိုက်မှ ပြီးပြတ်သွားမယ့် အရာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သေး တယ်၊ ဖြေရှင်းနေစရာမလိုဘဲ လျစ်လျူရှုထားလိုက်ရုံနဲ့ ကိစ္စတုံးသွားနိုင်တာမျိုးလည်း ဖြစ် နိုင်တာပဲလေ။

ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်နေပါစေ၊ ကိုယ့်အပေါ် မုန်းတီးသူတွေ ခါးသီးသူတွေ အမြင်ကတ်နေသူတွေ ရှိနေသလို၊ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ကိုယ့်အပေါ် ကြည်ဖြူ နိုင်တဲ့သူ ချစ်ခင်နိုင်တဲ့သူ နွေးထွေးပေးမယ့်သူ မြတ်နိုးနိုင်တဲ့သူ ရှိကိုရှိမှာပါ။

အဲဒီလိုလူတွေ ရှိကို ရှိနေတဲ့အတွက် သူတို့နဲ့ နီးစပ်သွားအောင် ကိုယ့်ဘက် က မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ တွေ့အောင်ရှာဖို့ နီးအောင်လုပ်ဖို့နဲ့ ချဉ်းကပ်တန်ရင် ချဉ်းကပ်

ရေလာမြောင်းပေး လုပ်တန်ရင်လုပ် အကွက်ရွှေ့တတ်ဖို့ပဲလိုတာပါ။

လူတဖက်သားကြောင့် အကြောင်းမဲ့ စိတ်ပူပန်သောကရောက်တာမျိုး မဖြစ်ပါနဲ့။ မုန်းချင်မုန်းကြပါစေ။ ချစ်ချင်ချစ်ကြပါစေ။ သူ့ဘဝနဲ့သူ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်အကြောင်းကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။

မလိုအပ်ဘဲ အဆိပ်အတောက်တွေကို ကိုယ့်ဘဝထဲ အဝင်မခံပါနဲ့။ အကြည်ဓာတ်လေးတွေပဲ စုပါ။ သူများပြဿနာကို ကိုယ့်ပြဿနာ အဖြစ်မခံပါနဲ့။ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ကိုယ့်အပေါ် အမြင်မကြည်ရင်လည်း ဘာလို့ သူ့ရဲ့အမြင်မကြည်မှု အဆိပ်အတောက်ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ အကြည်ဓာတ် အပျက်ခံမှာလဲ။ ယုတ္တိရှိရှိ တွေးပြီး ယုတ္တိတန်တန် နေလိုက်ပါ။

ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်နဲ့ ဘဝရှေ့ရေးအကြောင်း တွေးပြီး ပူပန်မနေနဲ့ဦးနော်။ ဟုတ်တယ်။ မသိနိုင်တဲ့အရာ မှန်သမျှ ကြောက်စရာကြီး။ မရေရာတဲ့အရာကို မသေချာတဲ့စိတ်နဲ့ လက်သင့်ခံထားပြီး ရှေ့ဆက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဆိုတာ အဲဒီလိုပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။

ဘဝမှာ သေချာတာဆိုလို့ တခုပဲရှိတယ်။ အချိန်တန် သေဆုံးပျက်စီးသွားမှာပဲ။ အဲဒီအစိုးမရမှုကို အပြည့်အဝကြီး လက်သင့်ခံလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် ဘယ်အရာကိုမှ လိုတာထက် ပိုပြီး စွဲလမ်းနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ စွဲလမ်းမှုမရှိတော့ရင် တပ်မက်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဒုက္ခမရောက်တော့ဘူး။ တပ်မက်တဲ့စိတ်နဲ့ စွဲလမ်းတဲ့စိတ်သာ လျော့သွားရင် သေချာတယ် ပူပန်စရာလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ လျော့သွားလိမ့်မယ်။

အလုပ်ပြုတ်သွားရင်ကော၊ ကပ်ရောဂါအသစ်ကူးခံရရင်ကော၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းအားကျသွားရင်ကော စသဖြင့် မသိနိုင်တာတွေကြောင့် ဘာလို့များ စိတ်ပူပန်သောကရောက်နေမှာလဲ။ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်စီမံလို့မရရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ချုပ်တည်းခံပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု မယူနဲ့။ ထားလိုက်။ မေ့လိုက်။ မသိသလိုနေနေလိုက်။

ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် လုပ်နိုင်ခွင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ကျွမ်းကျင်မှု ပိုင်နိုင်မှု အစွမ်းအစရှိပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခွန်အားဗလနဲ့ အရည်အချင်းတွေ အပြည့်အဝ သက်ရောက်တဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်ထားလိုက်ပါ။ မသေချာတဲ့ အရာတွေကြောင့် စိတ်သောကရောက်မနေဘဲ၊ ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ် စီမံနိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ပူပန်မှုကို စိတ်ခွန်အားတရပ်အဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။

စိတ်အခြေအနေကို ချက်ချင်းကြီးဆိုသလို ပြောင်းလဲလို့တော့ မရဘူး။ စိတ်

ဆိုတာ အကျင့်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျင့်သားရနေရင် ပြောင်းလဲဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ နည်းနည်းချင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ စိတ်ကို ကျင့်ယူရတယ်။

လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်ပူတတ်တဲ့ စိတ်အကျင့်ရှိနေတယ်ဆိုရင်၊ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ် အေးလက်အေး နေတတ်ဖို့ စိတ်ကို ပြုပြင်လို့ မရဘူး။ ခိုင်းလို့လည်း မရသလို တခြား စိတ် ခံစားချက် တခုခုနဲ့ အစားထိုးလို့လည်း မရဘူး။

အပူကြီးတဲ့သူက မပူရရင်ကို မနေနိုင်တာ၊ အဲဒီတော့ ပူခွင့်ပေးလိုက်ပြီး အပူကို နည်းနည်းချင်းစီ လျှော့ခံစားခိုင်းရတယ်။ စိတ်ကကျင့်သားရသွားတာနဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ မရ တော့ဘူး။ ပုံစံခွက်အတိုင်း တစ်သဝေမတိမ်း အလုပ်လုပ်တတ်တယ်။

စိတ်ကို ပြောင်းလဲဖို့ တခုတည်းသော လျှို့ဝှက်ချက်က အစွဲမထားမိအောင် ကျင့်တဲ့နည်းပဲ။ သေးသေးလေးတွေနဲ့ စိတ်ကို ကျင့်ပေးရတယ်။

ဥပမာ - ဒေါ်လာတထောင်ဖိုး ဘစ်ကျွိုင်ဝယ်ပြီး စတော့ကစားလိုက်တယ်ဆိုပါစို့၊ ကံဆိုးချင်တော့ ဈေးကွက်ဝယ်လိုအားကျနေတော့ အရင်းဈေးကျသွားပြီး ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း လောက် ရှုံးသွားတယ်။ ဒါက စတော့ကစားရင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ သဘာဝပဲ။ ငါ့ပိုက်ဆံ တွေ ရှုံးသွားပြီဆိုပြီး ဝမ်းနည်းနေမယ့်အစား၊ အဲဒီ ရင်းနှီးမြုပ်နှံထားတဲ့ ငွေအပေါ် စွဲလမ်း နေတဲ့စိတ် ကျသွားအောင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အယုံသွင်းတတ်ရတယ်။ ငါ့စွန့်စားလိုက်တာ ပဲ နိုင်နိုင်ရှုံးရှုံး ဘာဖြစ်လဲ၊ ငါ့ဘဝကြီး ပျက်သွားတာမှ မဟုတ်တာ၊ အချိန်တန် ဝယ်လိုအား တက်လာပြီး အမြတ်ထွက်ကို ထွက်လာမှာပဲ။ ရှုံးတော့လည်း ဘာဖြစ်လဲ၊ စတော့ဆိုတာ ကိုက မြင့်လိုက်တက်လိုက်ပဲလေ ဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ကပဲ အယုံသွင်းနည်းနဲ့ ဖျောင်းဖျရတယ်။ အစွဲကြီးနေလို့ကတော့ စိတ်သောကများနေပြီး အရေးမပါတာကြော င်လည်း ပူ၊ အရေးပါတာကြောင့်လည်း ပူနဲ့ မပြီးတော့ဘဲ အပူတောထဲ လောင်မြိုက်မဆုံး ဖြစ်နေတော့မှာ။

စိတ်ပူပန်သောကဖြစ်ရမှုအပေါ် အရင်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် အဖြေက အကြောက် တရားပဲ။ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာဘဲ လွဲချော်တတ်တဲ့ လောကသဘာဝအပေါ် မ ယုံကြည်နိုင်မှုကြောင့် စွဲလမ်းထားတဲ့ အရာတွေအပေါ် သောကများသွားကြရတယ်။ လွယ် လွယ်ပြောရရင် အဖြစ်မှန်ကို လက်မခံနိုင်မှုက သောကပဲ။ အရှိကို အရှိတိုင်း အဖြစ်ကို အဖြစ်တိုင်း လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိရင် သေချာတယ် ပူပန်သောကဆိုတာ မရှိသလောက် ရှား သွားမှာ။

ဧပိုတေတုစ် (Epictetus) ပြောထားခဲ့တာလေး ရှိတယ်။

“ကိုယ်လိုချင်တဲ့အတိုင်း အမြဲတမ်း ဖြစ်လာမှာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာရင်တော့ စိတ်သောကများရမှာပဲလေ၊ အဲတာကို လက်မခံနိုင်ဘဲဘာလို့များ စိတ်ဆင်းရဲမှု ယူနေသေးတာလဲ။”

လူတွေကိုယ်အပေါ် ကြည်ဖြူလာစေချင်တယ်၊ လူတိုင်းချစ်တာမျိုး ဖြစ်စေချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာဘူး၊ ဒါဖြင့်ရင် လက်ခံလိုက်၊ ကျေနပ်လိုက်၊ ပြီးရော။ အလကားနေ စိတ်သောကရောက်တာမျိုး အဖြစ်မခံနဲ့။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်၊ အေးချမ်းသာယာနေတဲ့စိတ်ကို အဓိပ္ပါယ်လည်းမရှိ အကျိုးလည်း မရှိတဲ့ သောကကြောင့် လောင်မြိုက်ပျက်စီးသွားတာမျိုး လုံးဝ အဖြစ်မခံနဲ့။

လူတွေရဲ့ မုန်းတီးမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါစေ။ လူတွေရဲ့ မကြည်ဖြူမှု၊ ခါးသီးမှု၊ ရက်စက်မှု၊ နှိမ်ချမှုစသဖြင့် အဆိုးဆုံးတွေကို ကြိုတင် ခန့်မှန်းထားပြီး လက်ခံရအောင် ရဲဆေးတင် စိတ်ပြင်ထားရတယ်။ အဆိုးဆုံးအတွက် စိတ်အသင့်ဖြစ်နေမှတော့ အကောင်းဆုံးကိုပဲ လိုချင်တဲ့စိတ် မွေးမြူပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါဆိုရင် မီးအပူကို ရှောင်စရာမလိုဘဲ ကွင်းပြီးသား ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

စိတ်ရှည်ပါ။ ခံနိုင်ရည်ဆိုတာ တခါတည်း ရနိုင်တဲ့ အရည်အသွေး မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ခံထားလို့သာ ရှိလာတဲ့ အသားကျမှု ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုကို အကောင်းဆုံးသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပါ။ သည်းခံနိုင်စွမ်းနဲ့ စိတ်ရှည်ခြင်းဆိုတာက လူရည်ချွန်ကောင်းတယောက်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပါ။

မသေချာတဲ့အရာနဲ့ မရေရာမှုကြောင့် လောင်မြိုက်ခံနေရသူမဖြစ်စေဘဲ၊ ထိန်းချုပ်လို့ ရနိုင်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို အာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်နဲ့ သေချာမှု ရေရာမှုရှိတဲ့ ဘဝအနာဂတ်အတွက် ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ သောကတွေ ဗျာပါရတွေကို ခေါင်းထဲကနေ ထွက်သွားအောင် ပျောက်သွားအောင် လုပ်လို့ ရမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျင့်သားရအောင်သာ ကိုင်တွယ်ပြီး အဆိုးဆုံးအခြေအနေကို အကောင်းဆုံး အခြေအနေဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

ရင့်ကျက်မှုရှိလာတာနဲ့ သောကအပူမီးတွေကို ဗလောင်ဆူနေတဲ့ စိတ်ခွန်အား အဖြစ် ပြောင်းလဲ အသုံးချနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေပဲ ရောက်ရောက် အဆိုးဆုံးသောအရာတွေမှာလည်း အကောင်းဆုံးသော အရည်အသွေးတွေ ရှိနေတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အသိကို မမေ့ပါစေနဲ့။

ဘဝမှာ ဘယ်အရာကမှ ပုံသေ-မူသေ ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြောင်းလဲခြင်း က တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးခြင်းပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက်၊ ပြောင်းလဲမှုတွေ မရေရာမှုတွေ မသေချာမှုတွေကို တန်ဖိုးထားနိုင်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ဘယ်အရာကမှ အမြဲထာဝရ တပုံစံတည်းဖြစ်နေမှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ကိုယ့် စိတ်ကိုလည်း မူသေကြီး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အခြေအနေတိုင်းကို ထိထိရောက်ရောက် ထင်ဟပ် နိုင်အောင် ပြောင်းလဲထားပါ။

အကျင့်ကို အစွဲမထားပါနဲ့။ စွဲထားသမျှ အကျင့်တွေကို တချပြီးတချ ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးရင်း အခြေအနေတိုင်းမှာ အကျိုးဖြစ်အောင် အသုံးချတတ်ပါစေ။ အထူးမှတ်ထား ဖို့က ကိုယ့်အကြည်ဓာတ်ကို အဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ အပူမီးကြောင့် မပျက်စီးပါစေနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်ပြောင်းလဲချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို အရင်ဆုံး ဖွံ့ဖြိုးရင့် ကျက်အောင် လေ့ကျင့်လိုက်ပါ။ အပူမီးကြောင့် အေးချမ်းမှု မပျက်ပြယ်ပါစေနဲ့။



(၅)

စိတ်ပျက်စရာတွေကနေ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုကာကွယ်ကြမလဲ

လိုတာမရ ရတာမလိုမှန်း သိသိလျက်နဲ့ အတင်းကြိုးစားချင်ကြတယ်။ ဇွတ်လုပ်ပြီးတော့မှ ရလာတဲ့ ရလဒ်အပေါ် ကျေနပ်နိုင်သလားဆိုတော့ စိတ်ပျက်စရာတွေကြီးပဲ။ ကောင်းတာဆို ဘာဖြစ်ဖြစ် လိုချင်ကြတယ်။ ရအောင်လုပ်ကြတယ်။ အမြဲဆုပ်ကိုင်ထားချင်ကြတယ်။

အလုပ်ကောင်း၊ ပျော်စရာအတွေ့အကြုံ၊ သာယာစရာ အတွေ့အကြုံ၊ ရယ်မောစရာအဖြစ်လေးတွေ၊ စားကောင်းသောက်ကောင်း မြိန်ရည်ယှက်ရည်စားသောက်ရခိုက်တွေ၊ အဝတ်အစားသစ် အသုံးအဆောင်အသစ်တွေကို စိတ်တိုင်းကျ ဝယ်နိုင်တဲ့အခိုက်တွေ၊ ကားသစ်လေးကို စိတ်ကြိုက်မောင်းနှင်ပြီး ကြည့်ရှုရတာတွေ၊ လူမှုကွန်ယက်ပေါ် ဟာသဓါတ်ပုံတွေ မျှဝေပြီး ကျီစားတဲ့အချိန်တွေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ထင်မထားဘဲ ရနေတာမျိုးတွေက ကောင်းတယ်လို့ သတ်မှတ်ထားကြတယ်။

ဟုတ်လည်း ဟုတ်ပါတယ်။ ပျော်စရာကို ပျော်စရာမဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလို့မှ မရဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဆိုတာက ကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်လာတာမှ မဟုတ်တာ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့လည်း မကြုံချင်ဘဲ ကြုံရသေးတယ်။

နေမကောင်း ထိုင်မကောင်းဖြစ်ရတာတွေ၊ အလုပ်လက်မဲ့ပြီး ဝေလေလေဘဝမှာ တေလေဂျပိုးလို ဖြစ်နေရတာတွေ၊ ဝမ်းနည်းပက်လက် နောင်တဗရပွနဲ့ နာကျင်ခံစားနေရတာတွေ၊ သာယာမှု ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ မရှိဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတာတွေ၊ အလုပ်ကြိုးစားသလောက် အထမမြောက် အကျိုးမဖြစ်ဘဲ အားမလိုအားမရ ဖြစ်ရတာမျိုးတွေ၊ ကြိုးစားချင်စိတ်ရှိသလောက် ကြိုးစားပေမယ့်လည်း ကြိုးစားသလောက် အကျိုးမဖြစ်တဲ့အပြင် ဒုံရင်းကဒုံရင်း တိုးတက်မှုတခုမှ မရှိဘဲ အပျင်းဘဝမှာ ဖျင်းနေတာတွေ စသဖြင့် မကောင်းတာတွေမှ အများကြီးပါ။

ဘဝမှာ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကျိုးဆက်တိုင်းက ကိုယ့်အကြောင်းကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်နေတာပါ။ ဘဝဆိုတာက အမှန်တော့ ကောင်းတစ်ခါဆို တလှည့် အလှည့်ကျဖြစ်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ ရောသမေ့ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်နေပြီး နိမ့်ချည် မြင့်ချည် လေယူရာယိမ်းနိုင်မှသာ တော်ရာကျတာပါ။

စွဲလမ်းထားလိုလည်း အကျိုးမရှိသလို အစွဲအလမ်းကင်းနိုင်တိုင်းလည်း အလုပ် မဖြစ်ပါဘူး။ ရေစီးရာ စုန်မျောရင်း ကြိုသမျှကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှ ဘဝဆိုတာ အဆီအနှစ်ပြည့်ဝ တာမျိုးပါ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဧပိုတေတုစ် (Epictetus) ပြောခဲ့တာလေး ရှိတယ်။

“ကိုယ့်အနားက ရှိရှိသမျှ လူတိုင်းနဲ့ အမြဲထာဝရ အတူနေခွင့်ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်ထားရင် မှားသွားမယ်၊ ဘယ်သူကမှ ထာဝရ အတူရှိအောင် မလုပ်နိုင် ဘူး။ ထာဝရဆိုတာကိုက အဓိပ္ပါယ်မရှိတာ။ လူတိုင်းအပေါ် ကိုယ်ကကောင်း တိုင်း ကိုယ်ကောင်းသလို ကိုယ့်အပေါ် ကောင်းလာလိမ့်မယ်လို့လည်း မထင် နဲ့။ သူက ကိုယ်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လည်း သူလို ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာ မဟုတ် ဘူး။ မဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်ချင်နေတာက ရူးရုံသက်သက်ပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မဖြစ်နိုင်တာ ကို ဖြစ်ချင်နေရုံမဟုတ်တော့ဘဲ မဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်အောင် အတင်းလုပ်နေရင် မိုက် ရာကျသွားပြီ။ ထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်တာကို ဘာလို့များ အတင်းချုပ်ကိုင်ချင်နေ တာလဲ။ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစရာတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်လိုက်ပါ။ အပူအကူးမခံပါနဲ့။ မလိုအပ်ဘဲ အပူမယူနဲ့။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပဲ နေလိုက်ပါ။”

ဧပိုတေတုစ်ရဲ့ စကားတွေက ပြောလိုက်တိုင်း ထိမိတယ်။ မှန်နေလို့လည်း ကျွန်တော် အမြဲ နားထောင်ဖြစ်တယ်။ သူပြောတာ သိပ်ဟုတ်တယ်။ စိတ်ပျက်စရာတွေ ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မဖြစ်မိအောင် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေသင့်သလို စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို လည်း မယူဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့ အလွန် အရေးကြီးတယ်ဗျ။

သိပ်မကြာသေးမီကပဲ တပဓမ္မအတွေးအခေါ်တွေ အခြေခံထားတဲ့ ချမ်းသာ နည်းအကြောင်း စာအုပ်ရေးဖို့ မြေစမ်းခရမ်းပျိုးထားလိုက်တယ်။ အရင်စာအုပ်တွေလိုပဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာပါ။ သူများကို အားကိုးနေစရာ မလိုတော့ အပူအပင်အကြောင့်အကြ ကင်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ တခုပဲ။ ထုတ်ဝေသူတယောက်ယောက်နဲ့ အလုပ်လုပ်ရင် အများအား ဖြင့် ကိုယ့်ထက် သိတော်တတ်တဲ့ ပညာရှင်တွေနဲ့ တွဲလုပ်ရတာဆိုတော့ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေကို လေ့လာခွင့်ရတယ်ဗျ။

ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ်ကျတော့ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ လုပ်ရင်းသင်ရတယ်။ တကယ်တော် တဲ့ စာတည်းမှူးတွေနဲ့ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ မသိထားတဲ့ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အချက်တွေ အများ ကြီးရှိနေသေးပါလားဆိုပြီး သင်ယူစရာတွေ အများကြီးရှိသေးတဲ့အပေါ် နောင်တရခဲ့ဖူး တယ်။ ပြီးတော့ နောက်တချက်က သူများနဲ့လုပ်ရင် ဘယ်တော့မှ မပေါ့ဖြစ်ဘူး။

ဘာလုပ်လုပ် သေသေချာချာ ဂဗာနဏ လုပ်ဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ် အောင် ကြိုးစားချင်စိတ် ပေါ်လာတယ်။ မပျင်းရဲတော့ဘူး။ မခိုရဲတော့ဘူး။ အလုပ်ကို အလုပ်လို လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။

အရာအားလုံးကို ထိန်းချုပ်လိုစိတ်နဲ့ ပြင်ဆင်တာက အဆင်မပြေဘူးဗျ။ ကိုယ့် အနေနဲ့ ဘယ်လောက်ပဲ တော်နေ တတ်နေပါစေ၊ ကြိုပြင်ဆင်ထားပြီး အကောင်းဆုံးစီစဉ် ထားပါစေ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိစ္စတွေက လွဲချင် လွဲသွားတာမျိုး ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်အခန့်မသင့်တာတွေ ဖြစ်ရတတ်တယ်။

ဒီလောက် လုပ်ထားတာတောင် တလွဲဖြစ်ရကောင်းလားဆိုပြီး သူများအပေါ် အပြစ်ပုံချရင် ပုံချမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရစိတ်နဲ့ အပြစ်မြင်သိမ်ငယ်တာ မျိုး ဖြစ်ချင်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ တခါတလေမှာ ကိုယ်ရည်ရွယ်ထားသလို မဖြစ်လာခဲ့ရင် ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှစ်သိမ့်ကြမလဲ။

ကျွန်တော်စာအုပ်တွေကို ထုတ်ဝေခွင့်ရဖို့ စာပေတိုက်တွေ အများကြီးမှာ ပရိပို ဆယ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြော်ငြာခဲ့ဖူးတယ်။ ဆယ်ခုမှာ ဆယ်ခုလုံးက အဆင်မ ပြေပါဘူးဆိုပြီး လူကို အဖက်တောင် မလုပ်တာမျိုး ခဏခဏ ကြုံဖူးတယ်။

လက်ခံပြီး စကားပြောပြန်တော့လည်း ကိုယ့်လက်ရာကို တန်ရာတန်ကြေး မပေးဘဲ ပေါချောင်ကောင်း လုပ်ချင်တာတွေနဲ့ ခဏခဏ ကြုံရလို့ နောက်ပြန်လှည့်ခဲ့ရတာ တွေလည်း မနည်းဘူး။ စာအုပ် တအုပ် ရေးပြီးလို့ စာအုပ်တိုက်တွေကို ပို့လိုက်တိုင်း ဆယ် ခုမှာ ကိုးခုက ငြင်းတာတွေကြီးပဲ။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ်ထင်ထားသလို ဖြစ်မလာဘူး။ မှန်း ထားလိုက်တာနဲ့ လွဲသွားတာများတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစရာတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြေသိမ့်ဖို့ ကျွန်တော် လုပ်နေကျ အကျင့်လေး တခုရှိတယ်။ အဲတာက ကျွန်တော့် အနေနဲ့ တိတိကျကျ ရေရေရာရာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အာရုံစိုက်ပြီး အဖြေရလဒ်ကို သိနိုင်တာကလွဲရင် ကျန်တဲ့ ဘယ် အရာကိုမှ ခေါင်းထဲ ထည့်မထားဘူး။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် စိတ်ထဲ နှစ်ခါတွေးနေစရာ မလိုတဲ့ အရာကိုပဲ ခေါင်းထဲထည့်ထားလိုက်တယ်။ ဟိုမကျ ဒီမကျ မသေချာရင် ခေါင်းရှုပ်မခံဘူး။

မေ့ထားလိုက်တယ်။ အရေးကြီးမကြီးတဲ့အပေါ်တော့ မူတည်တာပေါ့နော်။

အမြဲတမ်း စိတ်ကြည်နေနိုင်အောင် အကြည်ဓာတ်ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ပဲ ဆက်ဆံဖြစ်  
တယ်။ မျက်နှာမှန်ကုတ်နေရင် အနားလည်း အကပ်မခံသလို၊ သူ့နားလည်း မသွားဘူး။  
ရှောင်နေလိုက်တယ်။

စာအုပ်ကိစ္စမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကို တကယ်အဖက်လုပ်ပြီး တန်ဖိုးထား  
ဆက်ဆံတဲ့ ထုတ်ဝေသူတွေနဲ့ပဲ တကယ်သွားတွေ့ဖြစ်တယ်။ လူမှုရေးအရ မေးထူးခေါ်ပြော  
လောက်လုပ်ပြီး မီတင်ထိုင်ချင်လို့ပါဆိုတိုင်း မသွားဘူး။ စိတ်မှန်းနဲ့ သေချာသလောက် ထင်  
ချင်တိုင်းထင်ပြီး မသွားတာမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ တခါနှစ်ခါ ဆက်ဆံပြီးတာတောင် အဆင်  
မပြေမှန်း ကောက်ချက်ချလို့ ရလို့သာ မသွားဖြစ်တော့တာမျိုးပါ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ကြည်ကြည် စိတ်အေးအေးနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ ရအောင် စိတ်  
ဆင်းရဲစရာ နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် မနက်ခင်း နိုးကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်  
ပြီး နေဖြစ်တယ်။ တွေ့ကရာ လူတိုင်းနဲ့ မပေါင်းသလို မလိုရင် နှုတ်တောင်မဆက်ဘူး။

ပုံမှန်မဟုတ်ရင် အရှိန်လေးယူပြီးမှ ချဉ်းကပ်စရာရှိတာ ချဉ်းကပ်တယ်။ ထုံးစံ  
အတိုင်း လုပ်လို့ မဖြစ်ရင် နည်းပြောင်းပြီး လုပ်လိုက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။ အကျိုးဖြစ်သွားရင်  
ပြီးတာပဲလေ။ ဘယ်လိုလုပ်ရလုပ်ရ နောက်ဆုံးအဖြေကောင်းဖို့က ပဓာနပဲ။

ဘယ်သူမှတော့ စိတ်ပျက်စရာ အဖြေရလဒ်မျိုး လိုချင်မှာလဲ။ ကျွန်တော်တော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဲဒီလို အဖြစ်မျိုး အရောက်မခံတော့ဘူး။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျရှုံးခဲ့ဖူးပြီး  
သူဖြစ်တာကြောင့် နှစ်ခါ မမိုက်မိမိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစား ဆင်ခြင်တယ်။

ကျွန်တော် တကယ်လုပ်နိုင်တာသေချာမှ သေချာတဲ့ အဲဒီအလုပ်မျိုးအပေါ်  
ကို စိတ်အာရုံအပြည့်ထည့်ပြီး ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ဖြစ်တယ်။ မလုပ်နိုင်ရင် ယောင်လို့တောင်  
စမ်းမလုပ်ဘူး။ ပိုင်နိုင်တာ သေချာတဲ့ အလုပ်တွေကိုပဲ ဆရာကျကျ အထာကျကျ လုပ်  
ဖြစ်တယ်။ အလကားနေရင်း အသုံးမကျတဲ့ အဖြစ် အရောက်မခံနိုင်ဘူး။ ရလဒ်ကောင်း  
သေချာမှ ခြေလှမ်းစတယ်။

ဘာကိုမှ စွဲလမ်းမထားဘူး။ သဲကြီးမဲကြီး သေစွဲစွဲနေတာမျိုး မရှိဘူး။ အချိန်မ  
ရွေး ဘာမဆို ပြောင်းလဲသွားနိုင်တာကို သိတဲ့အတွက် အဲဒီစိတ်နဲ့ပဲ အခြေအနေတိုင်းမှာ  
နေသားကျအောင် ကြိုးစားနေနေလိုက်တယ်။ အချိန်တန် အရာအားလုံး ပြောင်းလဲသွား  
မှာပဲလေ။

သေစရာရှိသေ ပျက်စရာရှိပျက် သွားမယ့်သူလည်း သွားချိန်တန်ရင် ထွက်

mgyoe.com

သွားမှာပဲလို့ စိတ်အေးအေးထားပြီး လက်ခံထားလိုက်တယ်။ မှတ်ယူထားလိုက်တယ်။  
နှလုံးသွင်း ခံယူထားလိုက်တယ်။ စိတ်အေးသွားတယ်လေ။ မပူလောင်တော့ဘူး။

ဒေါသထွက်ဖို့ မတန်ရင် နည်းနည်းမှ အမျက်မထွက်ဘူး။ လောဘတက်ဖို့ မတန်  
ရင် နည်းနည်းမှ မလိုချင်ဘူး။ အကျိုးရှိတာ သေချာမှ အကွက်ရွှေ့ဖြစ်တယ်။ သာသာယာ  
ယာပါပဲ။ နောင်တရမယ့်အလုပ်မျိုး နှစ်ခါမလုပ်ဖြစ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ဆင်ခြင်နေ  
တယ်။ မှားသွားလို့လည်း ဝမ်းမနည်းမိအောင် စိတ်ပြင်ဆင်ထားသလို၊ အလုပ်ဖြစ်သွားလို့  
လည်း မြောက်တက်ပြီး မာန်မထောင်လွှားမိအောင် စိတ်ထိန်းထားပါတယ်။

စိတ်အေးချမ်းမှုကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူးဗျ။



(၆)

ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုကုစားကြမလဲ

“မျှော်စိတ်ကို ရပ်လိုက်တာနဲ့ ကြောက်စိတ်လည်း ရပ်သွားလိမ့်မယ်” လို့ ဆေကိကက သူ့မိတ်ဆွေကြီး လူစီးယုစ်ဆီပို့ထားခဲ့တဲ့ စာတစောင်ထဲမှာပြောထားဖူးတယ်။

မျှော်လင့်ခြင်းကပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ခွန်အားကို တိုးတက်စေတာ မဟုတ်ဘူး လား-စောဒကတက်ချင်စရာကြီး။ မျှော်စိတ်ကို ရပ်တန်းက ရပ်လိုက်ဆိုတာမျိုးက မသိရင် လက်လျှော့လွယ်စိတ်ကို တမင် လှုံ့ဆော်နေသလိုနဲ့တူတယ်။ ကျွန်တော့် အမြင်မှာတော့ မျှော်စိတ်က သူ့ဟာနဲ့သူ အသုံးကျပါတယ်။

ဒလိုင်လာမား ပြောခဲ့ဖူးသလိုပေါ့။ “အမှောင်ဆုံးသော နေ့ရက်တွေမှာ အလင်းရောင်ရဖို့ အမြဲမျှော်လင့်ရင်း စိတ်အာရုံကို စုစည်းဖြစ်တယ်”။ ဘယ်နေရာကြည့် ကြည့် မျှော်လင့်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာက မိုတီဘိတ်နဲ့အတူ တွဲပြီး ရှိတတ်တယ်။ ဆို ရှယ်မီဒီယာတွေမှာ တက်လာတဲ့ အဆိုအမိန့်တွေကစလို့ စိတ်ခွန်အားဖြည့်စာတွေ အဆုံး မျှော်လင့်ခြင်းနဲ့ကင်းတာ မရှိဘူး။

မျှော်လင့်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်လာရင် လူတွေပြောတာ မှန်သလောက်တော့ မှန်ပါ တယ်။ ဘာပဲပြောပြော နက်ဖြန်တော့ အခုထက် ပိုမဆိုးနိုင်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ အသိမျိုး လို တယ်လေ။

မျှော်လင့်ချက်ရှိတာက လူတွေရဲ့ စိတ်ခံယူချက်ကို အကောင်းမြင်တတ်အောင် စေ့ဆော်နိုင်တာကိုး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေထင်ထားသလိုမျိုး နက်ဖြန်က ဘယ်လိုမှ ကောင်း မလာဘူးဆိုရင်ကော။ ထင်ထားမျှော်ထားသလို ဖြစ်မလာခဲ့ရင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးလိုလို တခုမဟုတ် တခုမျှော်တတ်ကြတယ်ဗျ။

- “ကိုဗစ်လို ကပ်ရောဂါတွေ ထပ်မဖြစ်ရင်ကောင်းမယ်”
- “နားရက်ရှည်ရရင် ကောင်းမှာပဲ”
- “သူပြန်ကြိုက်ရင် မိုက်မှာ”
- “အလုပ်ရရင် ကောင်းမှာပဲ” စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့။

အကောင်းမြင်မယ့်အစား အကြောင်းမြင်တဲ့အနေနဲ့ လက်တွေ့ကျတာကိုပဲ တွေးကြည့်ရအောင်လားဗျာ။ တကယ်တမ်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ ကြုံတွေ့သမျှကို အရင်းစစ်ကြည့်ရင် မျှော်လင့်ထားသမျှ အများစုက ဘယ်တုန်းကမှ အမှန်ဖြစ်မလာဘူး ဗျ။ ဒီအချက်ကို ဆေဖက်ပြောတာ။

“အကြောက်တရားက မျှော်စိတ်ရှိနေသရွေ့ တောက်လျှောက် တွယ်ကပ် နေမှာပဲ။ ပူပန်သောကနဲ့ မရောရာမှုကို မျှော်စိတ်က လှုံ့ဆော်နေသရွေ့ ကြောက်စိတ် ကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေကနေ လွန်မြောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မရောရာတဲ့ အနာဂတ်နဲ့ မသေချာခဲ့တဲ့ အတိတ်က အကြောင်းအရင်းတွေအပေါ် စွဲလမ်းနေမိပြီး မဟုတ်တမ်းတရမ်း တွေးမိတွေးရာ တွေးအောင် မျှော်စိတ်က အကြောင်းအရင်းပြုနေတော့ ကြောက်စိတ်ဖြစ်လာပြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရော။”

ဒီထက် နားကြားကောင်းအောင် ကျွန်တော်ပြောလို့ မရတော့ဘူးဗျ။ မျှော်လင့် ချက်နဲ့ အကြောက်တရားက အတူတူပဲ။ ထူးခြားနားဘူး။ ကြောက်နေတယ်ဆိုကတည်း ကိုက တခုခု ဖြစ်လာလေမလားဆိုပြီး ပူပန်နေတာလေ။ သေချာတွေးကြည့်ရင် အံ့တာက လည်း မျှော်လင့်နေမိတာ တမျိုးပဲ မဟုတ်လား။

“ထင်ထားသလိုမျိုး မဖြစ်ရင်ကောင်းမှာပဲ” - ဆိုတဲ့ အဲဒီ “ကောင်းမှာပဲ” ကြောင့် လူတွေရဲ့ ကြောက်စိတ် မပျောက်နိုင်ဘဲ သောကတွေကနေ ရုန်းမထွက်နိုင်တာဗျ။ လူတိုင်းလိုလို အဲဒီလို တွေးမိတယ်။ တွေးဖြစ်တယ်။ ယုံကြည်မှု၊ သက်ဝင်မှု၊ မျှော်လင့်မှု စသဖြင့် ဘယ်လိုပဲ နာမည်တပ်တပ် အကြောက်တရားရဲ့ ကိုယ်ပွားတွေကြီးပဲ။

မျှော်လင့်ချက်ထားတာက တကယ်တမ်း အန္တရာယ်သိပ်များတယ်။ တခုခု ကို မျှော်နေမှတော့ သောကမကင်းဘူးဗျ။ ကောင်းတဲ့သောကပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုးတဲ့သောက ပဲဖြစ်ဖြစ် မီးက မီးပဲ။ မီးဆိုမှတော့ ပူတာပဲလေ။ ဒါကြောင့် မျှော်လင့်ချက်ထားတတ်တဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ အသက်ရှင်တယ်ဆိုတာက ဘယ်လိုမှ မအေးချမ်းနိုင်ဘူး။

အနာဂတ်ကိုယုံလိုက် ပြီးရင် မေ့ထားလိုက် အစစအရာရာ အဆင်ပြေသွား လိမ့်မယ်ဆိုတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်နေတာပဲလေ။ ဒါမှမဟုတ် အယုံသွင်းနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ စိန်ခေါ်မှု တခုခုနဲ့ မလွဲမသွေ ကြုံလာရပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လည်း အယုံမသွင်းပါနဲ့၊ သူများကိုလည်း မလိမ်ပါနဲ့၊ အဖြစ်မှန်ကို လက်ခံပြီး အကောင်းဆုံး သော အဖြေကို ရှာနိုင်ဖို့သာ အာရုံစိုက်ပါ။

ဒါဆိုရင် မျှော်လင့်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာရတဲ့ စိတ်ခွန်အား အတုထက်စာရင်၊

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့် အစစ်ထားနိုင်မယ့် စိတ်ခွန်အားမျိုး ရကို ရလာလိမ့် မယ်ဗျ။ ကျင့်သားရသွားအောင်သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ပဲ လိုတာရယ်။

အဲလိုဆိုရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီလိုဆိုရင်ကောင်းမှာပဲ၊ ဒါလေးဖြစ်လိုက်ရင် ပြီးနေ တာပဲကို စသဖြင့် မတွေးနဲ့တော့။ မျှော်လင့်နေသရွေ့ ကြောက်စိတ်ကြောင့် သောကကင်း မှာမဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက နှစ်ဆ။ ဒီမျှော်စိတ်ကို ကုစားဖို့ ကျွန်တော် နည်းလမ်းလေး တွေထားတယ်။ Susan Jeffers ရဲ့ The Fear And Do it Anyway စာအုပ်ထဲက လမ်းညွှန်လေးပါ။ စာအုပ်ထဲမှာ အကြံပြုထားတာက မျှော်လင့်နေမယ့်အစား - သိချင်စိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ပြောင်းစိတ်လွှဲပြီး ကြောက်စိတ်ကို ကုစားရမယ်တဲ့။

“အလုပ်သစ်တခု ရရင်ကောင်းမှာပဲ” လို့ တွေးမယ့်အစား၊ “နောက်အလုပ်သစ် သာ လုပ်ဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လို အလုပ်မျိုး ငါလုပ်မိလောက်မလဲ” ဆိုပြီး ပြောင်းတွေးကြည့်ပါ တဲ့။

ဒီလို စိတ်ပြောင်းစိတ်လွှဲလုပ်တာမျိုးကို ကျွန်တော် သိပ်သဘောကျတယ်။ လက်တွေ့ဆန်တယ်။ မရောရာ မသေချာတဲ့ လောကကြီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်အပေါ်လည်း ထင်ဟပ်မှုရှိတယ်။ မျှော်လင့်စိတ်ရှိရင် ဘဝအနာဂတ်နဲ့ ရုန်းကန်ရမှုအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင် တယ်လို့သာ ထင်နေကြတာ၊ တကယ်တော့ ကြောက်စိတ်ကြီးနဲ့ ရှောင်ပြေးဖို့လောက်ပဲ စိတ်မွေးမိတာ များတယ်ဗျ။

ဒါပေမဲ့ မသေချာတဲ့ ဘဝကြီးကို သိချင်စိတ်သက်သက်နဲ့ အရဲစွန့်ဖို့ စိတ် အားတင်းရတာမျိုးကျတော့ ထိရောက်တယ်။ အတွေးမများတော့ဘဲ အာရုံစူးစိုက်မှု ပိုရှိ သွားတယ်။ တကယ်ကို နည်းစနစ်ကျတဲ့ လမ်းညွှန်ပဲဗျ။

ဒါကြောင့် ကြောက်စိတ်ကို ကုစားချင်ရင် မျှော်စိတ်ကို ဖျောက်ခိုင်းအောင် ကြိုးစားပါ။ ဘဝဆိုတာက ကောင်းသွားမှာပဲလို့ တွေးနေသရွေ့ မကောင်းနိုင်သေးပါ ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတာတွေ ဘယ်လိုမျိုးနဲ့ ကြုံရဦးမှာပါလိမ့် ဆိုတဲ့ သိချင်စိတ်ကတော့ ရုန်းကန်ရှင်သန်လိုစိတ်ကို အများကြီး အထောက်အပံ့ကောင်းတွေ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တပေမ္မဆရာတွေ ပြောနေကျအတိုင်းပဲ “ဘာဖြစ်ဖြစ်ပေါ့”။



(၇)

### ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အနားပေးပါ

မနေ့ညက ကျွန်တော့် အဝတ်လျှော်စက် ပျက်သွားတယ်။ အမြဲဝတ်နေကျ ဆွယ်တာအင်္ကျီကို လျှော်ရင်းနဲ့ ဖြစ်သွားတာပါ။ အမြဲလိုလို ဝတ်နေကျဆိုတော့ တည တည်းနဲ့ အမြန်လျှော်ပြီး အခြောက်ခံဖို့အတွက် လျှော်ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ည ၁၀ နာရီလောက် ရောက်တော့မှ အဝတ်လျှော်ဖို့ သတိရသွားတာနဲ့ လျှော် ဖြစ်သွားတယ်။ ပြောရရင် ဆွယ်တာဆိုတော့ လျှော်တာရော ရေညစ်တာရော အခြောက်ခံ တာတွေ အကုန်လုံး အလွန်ဆုံး တနာရီလောက်ပဲ ကြာသင့်တာ၊ လျှော်ပြီး ဒီအတိုင်း မေ့ ထားလိုက်တာ သတိရလို့ ပြန်သွားကြည့်တော့မှ စက်က အနီရောင် အာမေဇွတ် သင်္ကေတ နဲ့ Error Code ကြီးပေါ်နေပါလေရော။ စိတ်ထဲ ထောင်းခနဲဖြစ်သွားတယ်။

ကျွန်တော်ပြောတာကို စက်ကပဲနားလည်သလိုလိုနဲ့ ပါးစပ်က လွှတ်ခနဲ အော် မိလိုက်သေးတယ်။ “စက်ကြီးနော် ပျက်လို့မဖြစ်ဘူး” ဆိုပြီးတော့ပေါ့။ ကုန်ကို သေချာ ကြည့်လိုက်တယ်။ စက်ကို ဟိုကလိ ဒီကလိ လုပ်လိုက်သေးတယ်။ ကျွန်တော်သိတယ်။ ချက်ချင်း ပြင်လို့ ရနိုင်တဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ စက်တံခါးဖွင့်ပြီး ဆွယ်တာကို ထုတ်လိုက် တော့ ဆပ်ပြာရည်တွေနဲ့ စိုရွှဲလို့ သွားပြီလေ။ ဒီတညတည်းနဲ့ ခြောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။

အဲတာနဲ့ပဲ စိုရွှဲနေတဲ့ ဆွယ်တာကြီးကို စက်ထဲကနေထုတ်၊ ရေချိုးကြွေလေ့ကြီး ထဲ ပစ်ထည့်၊ မသိရင် ဟိုးရှေးရှေးက နွားကျောင်းသားတွေ ချောင်းစပ်မှာ အဝတ်လျှော်ပြီး ရေညစ်နေသလိုပဲ၊ ကြွေလေ့ထဲက ဆွယ်တာကို ရေတွေနဲ့ ပြန်လျှော်၊ ဆပ်ပြာတွေ ကုန်စင် သလောက်ဖြစ်သွားတော့မှ ရေမကျန်အောင် နာနာညစ်လိုက်တယ်။

တွေးတောင် တွေးမိလိုက်သေးတယ်။ လက်လှေ့ကျင့်ခန်းတောင်ဖြစ်သေးတာပဲ ဆိုပြီးတော့။ ဒါပေမဲ့ ဆွယ်တာလေ။ လီနင်မှ မဟုတ်တာ။ ရေက ညစ်လို့ မကုန်တော့ဘူး။ စိတ်ကလည်း မရှည်တော့ဘူး။ မနက်ကျ ဝတ်ဖို့တွေးထားတာကို အခု တလွဲတွေဖြစ်နေပြီ ကိုး။ စိတ်ကုန်လာတာနဲ့ ပါးစပ်က ပြောလိုက်မိတယ်။

“နေခင်းဘက် ဖြစ်ရင်တမျိုး ဘာလို့အခုလိုအချိန်မှာမှ ထဖြစ်ရတာလဲကွာ”

အသားကုန်အားထည့်ပြီး ရေကုန်စင်သလောက်ဖြစ်သွားတဲ့အထိ ညစ်ချလိုက်တယ်။ လက်ဖဝါးတွေရော လက်ကောက်ဝတ်တွေရော ညောင်းသွားပြီ။ ရေချိုးခန်းအပြင်ဘက် ယူလာပြီး အဝတ်လှန်းစင်ပေါ် ပစ်တင်ထားလိုက်တယ်။ လှန်းချင်စိတ်တောင် ကုန်သွားပြီလေ။

စိတ်မပါဘဲ ကြိုးတန်းပေါ် ဖြန့်လှန်းထားလိုက်တယ်။ မနက်အချိန်မီ ခြောက်မှာ တော့မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို တွေးမိလိုက်တိုင်း စက်ကြီးကို မဲပြီး ကြည့်မိတယ်။ သူ့ကြောင့် ဖြစ်တာလေ။ ဘယ်နှယ်အခုမှ ကောက်ကာငင်ကာဖြစ်ရတယ်လို့။ စိတ်ပေါက်လာတာနဲ့ စက်ပြင်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ လက်နက်ကိရိယာတွေ စတိုခန်းထဲကနေ ထုတ်လာပြီး အတင်းကြိုးစားကြည့်တယ်။

တစ်ပြေးတစ် စက်ကို ခွာပစ်လိုက်တယ်။ ပြဿနာရင်းမြစ်ဖြစ်လောက်တဲ့ အလွဲကို ပြန်ပြင်ပြီးပြီလို့ တွေးရင်း ပြန်ဆင်လိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကဖြင့် ညသန်းခေါင်ရောက်နေပြီ။ လူကလည်း ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ မျောက်ရုပ်ပေါက်သွားပြီ။ ဒေါသစိတ်ကြောင့် ပွတက်လာတဲ့ သွေးတွေက နားထင်တက်ပြီး စိတ်လည်း စုစည်းမရတော့ဘူး။ တကယ့်အဖြစ်ပါဗျာ။

ကျွန်တော့်လိုပဲ မထင်မှတ်ထားတဲ့အချိန် မထင်မှတ်ထားတဲ့ ပြဿနာကြောင့် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲတာမျိုး လူတိုင်းကြုံဖူးပါတယ်။ ဒေါသမထွက်ချင်ပါဘဲနဲ့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ပေါက်သွားရတာတွေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ထိန်းမရတော့ဘဲ လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်ရင်းကနေ တလွဲတွေ လုပ်မိပြီး တခုမှ အချိုးမပြေတာမျိုး ဖြစ်ဖူးကြမှာပါ။ ကျွန်တော့် အဝတ်လျှော်စက်လိုပေါ့။ လျှော်စက်သာပြောတာ မလျှော်ဘဲ ပျက်နေတယ်လေ။ နောက်ဆုံးတော့လည်း ပြဿနာတွေက ပြီးသွားသလားဆိုတော့ - ပြီးပြတ်သွားတာမျိုး မရှိဘူး။

ဒေါသထိန်းချုပ်ဖို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆေဏိက ပြောထားခဲ့ဖူးသေးတယ်။ “ဒေါသစိတ်ဆိုတာကို မထိန်းချုပ်ရင် ဒေါသဖြစ်လောက်စရာ အကြောင်းအရင်းကြောင့် ကြုံရမယ့် အခက်အခဲတွေထက် ပိုဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်ကို ခံစားရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်” တဲ့။ စိတ်ခံစားချက်အကြောင်းလောက်ပဲ မှန်တာမဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ပိုင်းအရလည်း သိပ်မှန်တာ။

ဒေါသပုန်ထနေရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလိုအားမရဖြစ်နေပြီး စိတ်ပင်ပန်း

ဆင်းရဲနေရင် ကျွန်တော်တို့ ဦးနှောက်က ကော်တီဆိုလို့ ခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းထုတ်တယ်ဗျ။ ကော်တီဆိုတာကြီးက အရှင်းဆုံးပြောရရင် ဦးနှောက်အတွက်ရော လူအတွက်ရော လုံးဝ မကောင်းဘူး။

ကော်တီဆိုတာက အမှန်တော့ လူတွေအနေနဲ့ သေသေရှင်ရှင်ဆိုတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ အသက်ကယ်သလိုမျိုး နောက်ဆုံးလက်ကျန် ခွန်အားတွေ ထွက်လာအောင်ဆိုပြီး ခန္ဓာကိုယ်သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ကို ထိုးတက်သွားအောင်လုပ်တဲ့ ဟော်မုန်းပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တစ်ခုခုဆိုတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ အရေးပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမြဲလိုလိုကြီး ကော်တီဆိုတဲ့ ထွက်နေရင်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးက တည်ငြိမ်မှုမရှိတော့ဘဲ ဖောက်ပြန်သွားလေရော။

ကော်တီဆိုက စိတ်ကိုပဲ ဆိုးကျိုးပေးတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ကော်တီဆိုများလာရင် အစာခြေဖျက်တဲ့စနစ်လည်း နှေးကွေးသွားရောဆိုတော့ ကောင်းတာထက် ဆိုးတာပိုများသလို ဖြစ်နေတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်က ဆေဏိကတို့အနေနဲ့ ကော်တီဆိုတာကို မသိခဲ့ကြပေမယ့်၊ သေချာတဲ့အချက်က လူသားတွေအနေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ မဖြစ်မနေ လိုတဲ့အကြောင်းပဲ။

ကျကျနန ဂဗနဏတွေကြည့်ပါ။ ဒေါသထွက်ရင် ကိုယ့်အတွက်လည်း မကောင်းသလို ကိုယ့်အနားဝန်းကျင်က ရှိတဲ့သူတွေအတွက်လည်း မကောင်းဘူးဗျ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာရေးကိုပါ ဖောက်ပြန်စေတတ်တော့ တကယ်ကို မကောင်းဘူးဗျ။ ဘာလို့များကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိခိုက်စေနိုင်မယ့်အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေဦးမှာလဲ။

ဒေါသထွက်တာ မကောင်းဘူးဆိုတိုင်း လုံးဝ ဒေါသထွက်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို အကျဉ်းချထားဖို့ ပြောနေတာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ့်အခြေအနေကို ထိပါးနှောက်ယှက်မယ့် စိန်ခေါ်မှုတွေ ရှိလာရင်တော့ အို ဟန်ဆောင်မနေနဲ့တော့ တဲ့တိုးထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်ပြီး အားပါးတရကြီး ဒေါသထွက်လိုက်ပါ။ ခုခံကာကွယ်ဖို့လေ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ စွမ်းလည်းမစွမ်း တတ်လည်း မတတ်နိုင်သလို စီမံခန့်ခွဲကိုင်တွယ်လို့ မရနိုင်တဲ့ အရာ - အစိုးမရနိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ် ဘာလို့များ လိုက်ပြီး ခံစားရင်း ဒေါသတွေ ထွက်နေမှာလဲ။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ပညာရှိတဲ့သူဆိုတာ မှန်ရင် အလကားနေ ဒေါသထွက်မှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရလည်း မဖြစ်ပါနဲ့။

mgyoe.com

လက်နှစ်ဖက်ရှိတိုင်း အလုပ်မှန်သမျှ လုပ်နိုင်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးလေ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် ညင်ညင်သာသာ ဆက်ဆံပါ။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် အလွန်အင်မတန်မှ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ရွှေဆိုင်းလေးကို ကိုင်တွယ်နေသလို တန်ဖိုးထားပြီး ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ တန်ဖိုးမထားတတ်ရင် တခြားဘယ်သူ့ကိုမှ တန်ဖိုးထားတတ် မှာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ မချစ်တတ်ဘဲ သူများကို ချစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိ ဘူးဗျ။

တဖက်သားကို ချစ်ပါတယ် ကြိုက်ပါတယ် မြတ်နိုးပါတယ်သာ ပြောနေပေ မယ့် ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ့်အရေးတွေမှာကျတော့ မပြည့်မစုံ မလုံမလောက် တလွဲ တွေ့ကြီးဖြစ်နေရင် ပါးစပ်က ကတိပေးခဲ့သမျှ ချစ်တယ်ကြိုက်တယ်ဆိုတာတွေက အကုန် အလိမ်တွေကြီးပဲ။

အဝတ်လျှော်စက်ပြဿနာကြီး လုံးလုံးလျားလျား ပြီးစီးသွားတော့ ကျွန်တော် ဘာဆက်ဖြစ်တယ်ထင်လဲ။ ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ရူးမိုက်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်တွေးပြီး ရယ်နေခဲ့တယ်။ “အ” လိုက်တဲ့ ငါ၊ အူလိုက်တဲ့ ငါ ဆိုပြီးတော့ပေါ့လေ။

ညသန်းခေါင် ၁၂ နာရီကြီး အဝတ်လျှော်စက်ပြင်ထားလို့ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ ငူ ငူကြီးရပ်နေရပြီး အချိန်ကုန် လူပင်ပန်း ကြိုးစားထားပေမဲ့ ဘာမှ ထူးမသွားတဲ့ အဖြစ် ကို စိတ်ပျက်မနေတော့ဘဲ ရေးစရာ ကုန်ကြမ်းနောက်တခုပဲလေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြေသိမ့်လိုက်တော့တယ်။ ရေတစ်စက်ကျနေတဲ့ ဆွယ်တာကြီးကို ကြည့်ပြီး ပြုံးလိုက်မိ တယ်။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းပဲလေ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေမယ့်အစား ဖြစ်နေသမျှအပေါ် အကြောင်းမြင် စိတ်နဲ့ ဖြေသိမ့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်အဖြစ်ရဲ့ လူရွှင်တော်ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

ဘာပဲလုပ်လုပ်ဗျာ ကိုယ်လုပ်သမျှ လုပ်ရပ်တွေကို ပြန်တွေးပြီး တိုတောင်းတဲ့ ဘဝမှာ မကျေချမ်းစရာတွေနဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေမယ့်အစား ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်း လို့တွေးပြီး အဆိုးထဲက အကောင်းရှာဖို့ ဖြေသိမ့်စိတ်မွေးမြူပါ။

ဘယ်အရာကမှ ကိုယ့်စိတ်ညစ်ညူးခံရလောက်အောင် ဒေါသထွက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ အရှိအတိုင်းနဲ့ ဖြစ်နေသည်တိုင်း ဖြတ်သန်းရင်း ပိုကောင်းတဲ့ အနေအထားရောက်ဖို့ ရည်သန်စိတ် မွေးမြူရန်ကန်နေဖို့ပဲ လိုတာပါ။



## အတွေးအကြံများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ခြင်း

ဘဝမှာအရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲလို့မေးရင် နှစ်ခုပဲ၊  
အစိုးရနိုင်တာကို ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့နဲ့  
အစိုးမရနိုင်တဲ့အပေါ် အကြောင်းမြင်စိတ်မွေးပြီး  
ရှေ့ဆက်ရုန်းကန်ရှင်သန်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

ဧပိုတေတုစ် | Epictetus

(၈)

စိတ်နေစိတ်ခံကိုသာပြောင်းလဲလိုက်ပါ

အမြဲတမ်းတော့ မဟုတ်ပေမဲ့ တခါတလေ တချို့နေ့တွေမှာဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ လူနေမှုဘဝပုံစံ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် အားမရစိတ်ကြောင့် မွမ်းကြပ်သလို ဖြစ်မိတတ်တယ် ဗျ။ တနေ့နဲ့တနေ့ ဒါတွေကြီးပဲ ထပ်ခါတလဲ ဖြစ်နေတော့ ပြီးငွေ့လာတယ်။ တနေ့နဲ့တနေ့ အတူတူတွေချည်းပဲ။ ထူးပြီး ပြောင်းလဲမသွားသလို ထူးပြီး ဆန်းပြားမသွားတော့ အားမရ စိတ်ဖြစ်လာရော။

ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတွေ မဖြစ်ချင်ရင် ဘာတွေတောင် ဖြစ်ချင်နေသလဲဆိုပြန်တော့ လည်း ကိုယ်ကိုယ့်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်တော့ အဖြေမရှိဘူး။ သေချာတာက ပျင်းမိတယ်၊ ရိုးသလို ခံစားနေရတယ်၊ ပြီးငွေ့တယ်ဗျ။ ဘဝမှာ ဒီလိုခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရဖြစ်စိတ် မပေါက်ပါစေနဲ့။ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဘယ်သူမဆို ထပ်ခါ တလဲ သံသရာလည်နေတဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့လာရရင် အလွယ်လေး ပြီးငွေ့တတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေ အဆင်မပြေတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကြီးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပါ ပြောင်းလဲဖို့ စဉ်းစားမိတာက မဆန်းပါဘူး။ လူတိုင်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဖြစ်ကြတယ်ဆို တိုင်းလည်း ကောင်းတာတော့ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဘဝအပေါ် ပြီးငွေ့တဲ့အပေါ် ဆေဏိကပြောခဲ့ တာလေး ရှိတယ်။ သူ့သူငယ်ချင်း လူစီးယုစ်က ဘဝကြီးက ပျင်းစရာကြီးလို့ ညည်းတာကို ပြန်တုန်ပြန်ပေးထားတဲ့ စကားလေးပါ။

“မင်းတယောက်တည်း ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူးနော် ဘဝဆိုတာ မတူညီတဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေနဲ့ စွန့်စားပြီး ရုန်းကန်လိုစိတ် ခွန်အားမွေးရတာမှန်ပေမဲ့၊ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်သင့်ခံနိုင်စိတ် မရှိရင်လည်း ဘာမှ မထူးဘူး၊ ဝမ်းနည်း စရာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပျက်စရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာတွေပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ အားလုံး နဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ခြင်းက ရှင်တတ်ခြင်းပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားမယ့်အစား၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ ဘဝဆိုတာ စိတ်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။”

အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြ ဆင်ခြေပေးတာက ပြဿနာပျ။ ဖြစ်သမျှ အကြောင်းအကောင်းပါပဲလေလို့ ပါးစပ်ကသာ အလွယ်လေးပြောတတ်ကြပေမဲ့၊ တကယ်တမ်း ဘယ်သူကမှ ဖြစ်သမျှအကြောင်းအပေါ် အသားကျလိုစိတ် ရှိတာမဟုတ်ဘူးရယ်။

ဖြစ်နိုင်ရင် ဘဝပြဿနာတွေကို ပျောက်ကွယ်သွားရင်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးတာနဲ့၊ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကနေ အဝေးဆုံးကို ရှောင်ပြေးထွက်သွားနိုင်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိကြတာ များတယ်ပျ။ အဆိုးဆုံးက လက်ရှိဖြစ်နေတဲ့ဘဝအခြေအနေကို အားမရစိတ်ဖြစ်မိပြီး လူနေမှုဘဝပုံစံနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ရင် ကောင်းသွားမှာပဲလို့ တွေးမိတာပဲ။

ဘဝပြဿနာဆိုတာကို သေချာတွေးကြည့်လိုက်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ဖြစ်တာထက် ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်နေတာ များတယ်။ တကယ်ပါ။ ပြဿနာက ကိုယ်ကစတာပျ။ ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မြင်ရမယ်လို့လည်း မဆိုလိုပါဘူး။

လူတွေက ခေါင်းမာတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြောင်းလဲဖို့ထက် ပြောင်းလဲဖို့ လွယ်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရင်ပြောင်းလဲဖို့ပဲ တွေးတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ဝန်ခံလိုက်ဖို့ထက် သူငယ်ချင်း ပြောင်းပေါင်းဖို့က ပိုလွယ်နေရော။

ဘယ်လောက်ပဲ ချမ်းသာကြွယ်ဝပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲနေပါစေ ဘဝပုံစံက အတူတူပဲခင်ပျ။ လူမှန်ရင် လူ့ဘဝရဲ့ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ကြရတာပဲ။ လူ့ဘဝအနေအထားအလိုက် မတူညီတဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ အခက်အခဲတွေ ရှိကြတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစရာတွေ ရှိကြတယ်။ ဘယ်သူကမှ ပိုပြီးထူးပြီး ဖြစ်တာမျိုး မရှိသလို၊ လျော့ပြီးလည်း မဖြစ်ဘူး။

သူ့အဆင့်အတန်းနဲ့သူ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းနေတာပျ။ ဘဝဆိုတာကိုက ခက်ခဲတယ်။ တောက်လျှောက်ထိုးနှက်နေပြီး ဦးမော့ခွင့် လုံးဝ မပေးဘူး။ အဲတာကိုမှ မရရအောင် ထူထပ်ပြီး ဦးမော့နိုင်တဲ့သူက၊ ထိုးနှက်သမျှကို ကြံကြံခံပြီး ဒူးပေနာပေ အကြမ်းပတမ်း ခံနိုင်ရည်ရှိသွားတော့မှ လူပီသတာပျ။

ဘဝကြီးက ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေပါစေ တချိန်မဟုတ်တချိန် လူစီးယုစ်လိုမျိုး ပြီးငွေ့စရာတွေ ခံစားလာရရော။ ဖြစ်နေတဲ့အပေါ် မကျေနပ်ချင်တော့ဘူး။ တခုခုလိုအပ်လာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တခုခုနဲ့ အစားထိုးချင်လာတယ်။ တချို့ဆိုရင် ရှောင်ပြေးချင်စိတ်ပေါက်သွားကြတယ်။

အဆိုးဆုံးက အဆင်မပြေရင် အဆင်မပြေတာကို ဖြေရှင်းဖို့ မတွေးတော့ဘဲ

mgjbe.com

အဆင်မပြေမှုတွေကို ဖုံးကွယ်မှုအမျိုးမျိုး ဟန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို အကျဉ်းချုပ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ထောင်ချလိုက်တာပဲ။

အဲဒီမှာတင် အလွဲတွေက တန်းစီနေပြီ။ ဘဝဆိုတာ စိတ်အပေါ် မူတည်တယ်ဗျ။ ပျော်စရာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြုံနေရပါစေ မပျော်နိုင်ရင် သေတောင် မပျော်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ များနေပါစေ ပျော်တတ်သူကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို နေရာစုံကနေ ယူတတ်တာပဲ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ မူတည်တာကို မမေ့ကြပါနဲ့။

ကိုယ့်အနေနဲ့ လုပ်လည်း လုပ်နိုင်တယ် လုပ်လို့လည်းရတယ် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆို တိုင်းလည်း ပြောင်းလဲလို့ရတိုင်း ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အစိုးရတယ်ဆိုတိုင်း လွှမ်းမိုးဖို့ကြိုးပမ်း တွေးနေလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ တန်ခိုးရှိတယ်ဆိုတိုင်း စိတ်အလိုရှိသလို လုပ်ချင်တာ လုပ်နေလို့မှ မဖြစ်တာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ အရေးကြီးပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်တတ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်ဗျ။

အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ်က စိတ်ညစ်စရာကြီး၊ နောက်အလုပ် ပြောင်းလုပ်လိုက် လို့ရတာပဲ။ ငါ အလုပ်ပြောင်းလိုက်မယ် ဆုံးဖြတ်ပြီး ချက်ချင်းဆိုသလို လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ထွက်စာတင်လိုက်တာမျိုး မလုပ်နဲ့။ တလပဲ ကြိုတင်တင် ဘယ်လိုလုပ်လုပ် လုပ်လို့ရ တိုင်း စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် လျှောက်မလုပ်ပါနဲ့။ အခြေအနေတိုင်းကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် တွေးပြီး ချင့်ချိန်တတ်တဲ့ အကျင့်မွေးပါဗျ။ ပြီးတော့မှ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆို တာကို ချရတယ်။

မြို့ကြီးပြကြီးထဲ နေနေရတာက တခါတလေ မွမ်းကြပ်ဖို့ကောင်းတယ်။ တနေ့နဲ့တနေ့ ကျဉ်းထဲကြပ်ထဲ ကွန်ကရစ်ခန်းထဲမှာ အပ်ကြောင်းထပ်ဘဝကို တန်ဖိုးထားနိုင်အောင် ကြိုးစားနေရတဲ့ အလုပ်က မလွယ်ဘူး။ ငြီးငွေ့စရာကြီး။ အဲဒီတော့ စိတ်ခွန်အားနဲ့ စိတ်အပျော်ဓာတ်လေးတွေ ရသွားအောင်ဆိုပြီး အစားထိုးလို့ ရသမျှတွေနဲ့ အစားထိုးနေ လို့လည်း မဖြစ်ဘူးနော်။

စိတ်ညစ်လို့ သောက်မယ်၊ စိတ်ပျက်လို့ သောက်မယ်၊ ပျင်းလွန်းလို့ ပျော်မယ်၊ အထီးကျန်လို့ ပျော်မယ် ဒီလိုတွေ လိုက်လုပ်လိုက်လို့ ငြီးငွေ့စရာဘဝကြီးက ထူးပြီး ပျော်စရာကောင်းသွားမှာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ဒဏ်ရာကို မကုစားဘဲ ပလာစတာ တခုပြီးတခု ထပ်ထပ်ပြီး ကပ်သလို အနာက ပျောက်မသွားဘူး။ အနာကို တိုက်ရိုက် မထိတော့ မနာတော့သလို ခံစားရပေမဲ့ ဒဏ်ရာက ပြည်တည်နေလို့သာ မသိရတာ ချက်ကောင်းထိသွားတာနဲ့ အနာပြန်ရင်းပြီး နဂိုထက် ပိုဆိုးသွားနိုင်တယ်။

mgyoe.com

ဒါကြောင့် ထူးပြီး ပြောင်းလဲဖို့မလိုရင် ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အစားထိုး  
 စိတ်နဲ့ ဟန်မဆောင်ပါနဲ့။ ဒဏ်ရာရှိလာရင် ကုစားပါ။ ကိုယ့်စိတ်အပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါ  
 တယ်။ ဘဝကြီးပြောင်းလဲဖို့ ဘဝပုံစံ ပြောင်းနေစရာ မလိုပါဘူး။ ဘဝအပေါ် ရှုမြင်တဲ့ ကိုယ့်  
 အသိစိတ် ပြောင်းလဲတတ်ဖို့က အခရာ လျှို့ဝှက်ချက်ပါ။



(၉)

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိခြင်း

တော်လွန်း ထူးလွန်းလို့ ပြည်သူလူထုကတောင်မှ အာဏာရှင်အဖြစ် အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်ပေးဖို့ရာ တောင်းဆိုဆန္ဒပြခံရတဲ့ ရောမဧကရာဇ်ကြီး မားခိုစ် အောင်ရေးလီးယုစ် ရဲ့ အတွေးမှတ်စုစာအုပ်က စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေဖို့မဟုတ်ဘဲ မှတ်စုကြမ်းတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ အင်ပါယာအနဲ့ စစ်ထွက်ရင်း ရောက်ရာအရပ်မှာ စိတ်ထဲပေါ်လာသမျှ ကောက် ရေးထားတာတွေဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ပြေလက်ပျောက် အပျင်းပြေရေးခဲ့တာတွေဖြစ်ပါတယ်။

စာစောင်တွေ အများကြီးရှိတဲ့အနက် တစ်ခုမှာဆိုရင် “ငါ့အသိစိတ်ဆိုတာကြီး က ဘာလဲ၊ ငါ့ဆိုတာဘာလဲ ငါ့စိတ်ကို ဘာအတွက် အသုံးချနေတာလဲ” ဆိုပြီး သူ့ကိုယ် သူ ပြန်ပြီးဆန်းစစ်ထားတာလေး ချရေးထားခဲ့ပါတယ်။ အတွေးမှတ်စုစာအုပ် တစ်လုံးကို ပြန်ခြုံကြည့်လိုက်ရင် ဧကရာဇ်ကြီးအနေနဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ဆန်းစစ်ထားတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ ပဲ ပြည့်နှက်နေတာပါ။

ကျွန်တော်လည်း သူလိုပဲ တွေးဖြစ်တယ်ဗျ။ သူ့လောက်နီးပါး အတွေးတော့ မ များအောင် ကြိုးစားရတာပေါ့လေ။ သူကတော့ ဆန်းစစ်ရုံပဲမဟုတ်ဘူး၊ အဖြေပါရှာပြီး သိ သလောက်မှတ်သလောက်တွေကို ချရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ တွေးပြီးရင်းတွေးရင်း အသိစိတ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို အကျယ်ချဲ့ အတွေးများမိတယ်။ အသိစိတ်ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘာလို့အသိစိတ်ရှိနေရတာလဲ၊ အသိစိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး တွေးတောတတ်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ တွေးတတ်သိတတ်မြင်တတ်တော့ ဘာအကျိုးရှိမလဲ စသဖြင့် ပညာရှင်ကြီးလိုမျိုး အထာတကျ တွေးဖြစ်တယ်။

မေးခွန်းထုတ်ရတာ လွယ်သလောက် အဖြေထွက်ဖို့ အတော်လေး ခက်တယ် ဗျ။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဆိုတာဘာလဲ စသဖြင့် မေးခွန်းတွေက အတော်လေး ခွကျတယ်။ ဦးနှောက်က တွေးသမျှက အသိစိတ်နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာပဲလေလို့ အလွယ်လေး ဖြေ လိုက်လို့ ဖြစ်ပေမဲ့၊ ထင်သလောက် မရိုးရှင်းပြန်ဘူး။ အတွေးက အတော်လေး ဆိုးတယ်။ ထိန်းချုပ်ဖို့ အင်မတန်ခက်တယ်ဗျ။

ဥပမာ - အကြောင်းအရင်းတစ်ခုခုကြောင့် မနက်အစောကြီးနိုးသွားတယ်၊ မထင်ထားတဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုခု ခေါင်းထဲဝင်လာပြီး သူ့ဟာနဲ့သူ အတွေးတွေများ သွားတာနဲ့ မရတော့ဘူး။ အတွေးအရှိန်က တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်သွားပြီး အတွေးနဲ့အာရုံ ကို ထိန်းချုပ်လို့မရဘဲ ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ် ရူးသလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဝင်လာပြီး မနက်ခင်းက မင်္ဂလာပျောက်သွားရော။ စိတ်အကြည်ဓာတ် ပျောက်ဆုံးသွားတယ်။

တပမေ့အတိုင်း မနေတတ်တုန်းကဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ မနက်ခင်းတွေက အတော်လေးဆိုးတယ်ဗျ။ အတွေးတွေကို မထိန်းနိုင်မချုပ်နိုင်တော့ မနက်ခင်းကတည်းက တွေးနေတဲ့အကြောင်းအရင်းတစ်ခုရဲ့ အဖြေက ညအိပ်တဲ့အထိ မပျောက်မပျက်ဘဲ အပင်းစွဲ သလို ဖြစ်နေရော။

အလုပ်ဖိအား ဘဝဖိအား အမျိုးမျိုးကြောင့် အနာဂတ်ကို ပူပင်စိတ်ဝင်ပြီး သောကများရတဲ့နေ့တွေဆို မနည်းဘူး။ အတိတ်ဆိုးတွေရဲ့ လောင်းရိပ်ကနေ လွန်မြောက် ခွင့်မရဘဲ အိပ်မက်ဆိုးတွေနဲ့ ပြန်နိုးထလာရပြီး သံသရာလည်လို့ မပြီးတော့ဘဲ ဖြစ်ခဲ့ ရတယ်။ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရတာ၊ ဘယ်လိုတွေကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ရတာ စသဖြင့် သောကဗျာပါရဟောင်းတွေရဲ့ နှိပ်စက်မှုက အသည်းထဲ နက်နေတာပဲ။

အတိတ်မှာ တွယ်ကပ်နေတာ မကောင်းမှန်း သိပါလျက်နဲ့ စိတ်ကို ပြန်စုစည်း လို့ မရခဲ့ဘူး။ အလုပ်အကြောင်း စာအကြောင်း ဘဝအကြောင်း စသဖြင့် မပြီးနိုင်တော့ဘဲ နေ့ခင်းကြောင်တောင်ကြီး အူလည်လည်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အတွေးနယ်ချဲ့ရင် ချဲ့မိသလောက် စိတ်တွေ ညစ်နွမ်းခဲ့ရတယ်။

တခါတလေဆိုရင် တွေးဖြစ်နေတဲ့ အတွေးတွေထဲ မျောသွားပြီး စိတ်ကူးယဉ် တဲ့ဘက် ရောက်သွားတတ်သေးတယ်။ လုပ်ဖြစ်နေတဲ့ အလုပ်က တမျိုး၊ လုပ်ချင်နေတဲ့ အလုပ်က တခြား၊ တကယ်လုပ်ဖြစ်သွားတဲ့ အလုပ်က တလွဲ၊ လုပ်ချင်တဲ့စိတ် လုပ်ဖြစ်တဲ့ စိတ် လုပ်လိုက်တဲ့စိတ်တွေက တခုနဲ့တခု အချိတ်အဆက်မရှိတော့ စိတ်ဂယောင်ခြောက် ခြား ဖြစ်သလိုပဲ အတော်လေးဆိုးတယ်။ အချိန်လည်းကုန် လူပင်ပန်းပြီး နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ အကြည်ဓာတ်တွေ ကုန်ခမ်းပြီး လူလည်း ကျသွားတယ်။

မစွဲလမ်းသင့်တဲ့ စိတ်အစွဲနဲ့ အတွေးများနေရင်တော့ ဘာမှ ပြောင်းလဲသွား မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခေါင်းထဲဖြစ်လာသမျှ အတွေးတွေကို ရုတ်သိမ်းပြီး တခြားအတွေးတခု ခုနဲ့ အစားထိုးလို့ ရပေမဲ့ အတွေးများသွားရင် အဲဒီ အတွေးစိတ်ကူး အရှိန်ကို ဘယ်လိုမှ ထိန်းချုပ်လို့မရတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

စိတ်အတွေးကတော့ အရှိန်ရနေရင် ရပ်လို့ မရပါဘူး။ တွေးစရာရှိတာကို အကျိုးရှိရှိမရှိရှိ တွေးမှာပါပဲ။ အပ်ကြောင်းထပ်တဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ ချာချာလည်ချင် လည်နေမှာပါပဲ။ အတွေးကို ပိတ်ပင်လို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ အတွေးများတာမျိုး မဖြစ်အောင် အတွေးကို ထိန်းချုပ်ဖို့ နည်းလိုပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့ အလုပ်ဖြစ်ဆုံးသော အတွေးချုပ်နည်းကတော့ မားခိုစ် လုပ်ခဲ့သလို အတွေးမှတ်စုစာအုပ်ထုတ်ပြီး ချရေးတဲ့နည်းပါ။ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ချုပ်လို့ မရရင် စိတ်ကို ရုပ်နဲ့ချုပ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကို အလုပ်နဲ့ ချုပ်ပါ။

ခေါင်းထဲပေါ်လာတဲ့ အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ရခက်သွားရင် မှတ်စုစာအုပ်ထဲ ချရေးလိုက်ပါ။ အတွေးတွေကို ချရေးလိုက်တာနဲ့ ဘောင်မဲ့တွေးတောနေတာမျိုးမဖြစ်တော့ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း အာရုံစူးစိုက်မှု ရလာပါလိမ့်မယ်။ ချရေးဖို့သာ မပျင်းရင် အလုပ်ဖြစ်ကို ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းမသိ၊ ဝေလေလေ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေကို သူတို့ လုပ်ချင်တာတွေ ဘာဖြစ်မလဲ မေးခွန်းထုတ်ပြီး ချရေးခိုင်းပါ။ ရေးချင်တာတွေ ရေးဖြစ်ရင်း နောက်ပိုင်းမှာ ရေးစရာမရှိတော့လောက်အောင် အတွေးတွေ ပျောက်ရှင်းသွားပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုအသေးစားလေး စရလာပါလိမ့်မယ်။ အာရုံပြန်စုစည်းနိုင်ပြီဆိုတာ သေချာသွားရင် ကိုယ့်အတွက် အရေးပါတာတွေကို တွေးတတ်လာပါလိမ့်မယ်။

ချရေးတဲ့နေရာမှာ အထူးမှတ်ထားဖို့က ဘာပဲရေးရေး မမှားသလို၊ အလွဲမရှိပါဘူး။ လက်ရေးလှနေစရာမလိုသလို ရေးဖို့ မတတ်နိုင်ရင်တောင် ကိုယ့်အတွေးတွေကို ဟိုခြစ်ဒီခြစ် ဟိုဆွဲဒီဆွဲလုပ်ပြီး ရေးဖြစ်အောင် ရေးကြည့်လိုက်ပါ။ ရေးနိုင်တယ် တွေးနိုင်တယ် ဆိုရင်တောင် ဘာပဲရေးရေး မေးခွန်းတခုနဲ့စပါ။ ကိုယ်တိုင်မေးပြီး ကိုယ်တိုင်ဖြေကြည့်ပါ။ အဖြေမရမချင်း စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်သမျှ စူးစိုက်ပြီး ချရေးနိုင်သလောက် ချရေးကြည့်ပါ။ အချိန်တန်ရင် တွေးဖို့တောင် ကြောက်သွားပြီး လုပ်ရဲကိုင်ရဲဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ မချုပ်တတ်ရင် စိတ်ကို အလုပ်နဲ့ရအောင်ချုပ်ပါ။ ပျံ့လွင့်ခွင့် မပေးပါနဲ့။ စိတ်နဲ့ရုပ် မျှခြေကိုက်နေပါစေ။



(၁၀)

စိတ်အကြည်ဓာတ်ကိုကာကွယ်ခြင်း

အကျိုးမရှိတဲ့ အကြောင်းအချက်အလက်တွေကြောင့် အာရုံအနှောက်မခံဖို့ စာစောင်တစ်မှာ ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးပြီပျ။ ဒါပေမဲ့ သေချာလေး စေ့စေ့ပေါက်ပေါက်တွေးကြည့်ရင် အကျိုးမရှိတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဆိုတာက ဘာတွေလဲလို့ မေးချင်စရာရှိတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ရှင်းပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝအတွက် တိုက်ရိုက်လည်း အကျိုးမဖြစ်သလို ကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှုမရှိရင် အကျိုးမရှိတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ အချိန်ကုန်တာထက် စာအုပ်တွေကို ပိုဖတ်ဖြစ်တယ်ပျ။

ဆိုရှယ်မီဒီယာကြီးက သကြားနဲ့တူတယ်ပျ။ အချိုဆိုတော့ စားပြီးရင်းလည်း စားချင်တယ်။ အချိုဓာတ်ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း ချက်ချင်းဆိုသလို သွေးတွင်းအချိုဓာတ်က ဟုန်းခနဲ မြင့်သွားတတ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း မကောင်းသလို - ရေရှည်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း နည်းနည်းမှ အထောက်အကူမဖြစ်ဘူး။

ခက်တာက ဒီနေ့ခေတ် လူနေမှုဘဝကြီးရဲ့ နေရာတိုင်း နယ်ပယ်တိုင်းကို ကြည့်လိုက်ရင် နေရာတကာမှာ အကျိုးမရှိတဲ့အရာတွေက ဖုံးပေါလအော ဖြစ်နေပြန်တော့လည်း စားချင်စဖွယ် အချိုတည်းစရာတွေကို မြင်လျက်နဲ့ စိတ်ထိန်းပြီး မရရအောင် ရှောင်နေရသလိုပဲ အတော်လေး မလွယ်ပြန်ဘူး။

ဥပမာဗျာ-ကျွန်တော်ဆိုရင် NBA ပွဲတွေကြည့်ရတာ ဝါသနာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပွဲစဉ်တိုင်းကိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော်စိတ်ဝင်စားတဲ့ ပွဲမှ မဟုတ်ရင် ကျန်တဲ့ပွဲတွေ လိဂ်တွေအကြောင်း ခေါင်းထဲမထည့်ဘူး။ အဝင်လည်းမခံဘူး။

ESPN က ခန့်မှန်းချက်တွေကို ဂရုစိုက်မနေဘူး။ LeBron James မနေ့ညက ဘယ်လို ကစားခဲ့တာလည်းဆိုတာတွေကိုလည်း စိတ်မဝင်စားဘူး။ အပျင်းပြေ စိတ်ဖြေရုံ လောက်ပဲ အာရုံထားပြီး ကြည့်တာကြောင့် မသိလို့ရတဲ့အကြောင်းဆိုရင် မေ့ကိုမေ့ထားလိုက်တယ်။

အလကားနေ ကြားသမျှ မြင်သမျှ အကြောင်းအရာတွေကို ခေါင်းထဲအရောက် ခံပြီး အာရုံနောက်သွားတာမျိုး လုံးဝ အဖြစ်မခံဘူး။ ဒါကြောင့် ကြည့်ချင်တဲ့ ပွဲရှိရင် ပွဲကိုပဲ ကြည့်ပြီး၊ ကြော်ငြာ ဘာညာသာရကာနဲ့ ပွဲပြီးသွားတာမျိုးတွေဆိုရင် ဖတ်လက်စ စာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ရင်ဖတ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဘော်ဒါတယောက်ယောက်နဲ့ စကားစမြည်ပြောတာမျိုး လုပ် လိုက်တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ TV ကို အကြာကြီး ဖွင့်ထားသလို၊ ကြည့်မနေတော့ဘူး။

လူတိုင်းလိုလိုမှာ ကိုယ်ဆီအတွေးတွေရှိတယ်။ လူတွေပြောသမျှ လိုက် နားထောင်နေစရာတော့ မလိုပါဘူး။ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် တွေးတတ်ဖို့ လိုအပ်ပြီး ကိုယ့်စကားကို ပြန်နားထောင်တတ်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

Jesse Livermore လို ဂန္ထဝင်စတော့ပွဲစားကြီးဆီက သင်ခန်းစာယူစရာတွေ မှ အများကြီးပျ။ ကမ္ဘာ့စီးပွားပျက်ကပ်ကြီး မတိုင်ခင် ရှေ့ဆယ်စုနှစ်နှစ်ခုတုန်းကဆို စ တော့လောကမှာ သူကစံပဲ။ လက်ဖျားခါရလောက်အောင်ကို စတော့ကစားတာ သိပ်တော် တာ။ ဒါပေမဲ့ သူ့အနား ဘယ်သူမှ အကပ်မခံသလို၊ ဘယ်သူ့အနားကိုမှလည်း မသွားဘူး။ အထူးသဖြင့် ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပြော သူ့ခေါင်းထဲ အရောက်မခံဘဲ၊ သူ့စိတ်နဲ့သူ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီး လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တတ်တဲ့သူမျိုး။

“ပွဲစားတွေကြားထဲ ရောက်ကို မရောက်ချင်တာ သူတို့ဖာသာသူတို့ ဘာပဲဖြစ် နေဖြစ်နေ ဂရုမစိုက်နိုင်ဘူး။ ပွဲရုံထဲကဟာတွေဆိုရင် ပိုဆိုးတယ်။ သူတို့နားလည်း မသွား ဘူး။ ကိုယ့်အနားလည်း အလာမခံဘူး။ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်ကင်းကင်း စိတ် ရှင်းရှင်းပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်တွေ ရှုပ်နေပါစေ ၁၅ မိနစ်လောက် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် တွေးတောခွင့်လေး ရအောင်ယူဖြစ်တယ်”

ကိုယ့်ရဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်တတ်မှု သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်အရည်အသွေး တက်အောင် လုပ်ဖို့ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲဆိုတာကို ကျွန်တော်ပြောလို့ ဆုံး မှာမဟုတ်ဘူးပျ။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လုပ်ခဲ့သမျှ အကောင်းဆုံးနဲ့ နောင်တလုံးဝမရဘဲ စိတ်ကျေနပ်မှုအရှိဆုံးက စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးနဲ့ စာပေလောကထဲကနေ ထွက်နိုင်ခဲ့တာပဲ။ တခြားစာရေးသူတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေတာမျိုး မဖြစ်ချင်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးထက် ကျွန်တော့် တွေးခေါ်မှုတွေကို လွှမ်းမိုးလာမှာ ကြောက်တယ်။

လူတွေနဲ့စကားပြောရင် သူတို့ရဲ့စကားကြောင့် ကိုယ့်အတွေး ထွေပြားသွား တာတွေ ရောသွားတာတွေမျိုး မဖြစ်ချင်တာပျ။ ကိုယ့်အပေါ်လည်း မူတည်တာပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘက်က ကြိုတင်ပြီး ရှောင်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပေါ့ပျ။ ဘယ်လိုလုပ် ဖြစ်ဖြစ် တော်တော် ထူးထူး သူ့အုပ်စုနဲ့သူ သီးခြား အတွေးအခေါ်တွေ ရှိသလို ရှုထောင့်တွေ

ကလည်း အများကြီး၊ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လောက်ပဲ ခိုင်ခိုင် သူများစကား နားမယောင်တဲ့ အကျင့်ပဲရှိရှိ အချိန်ကြာလာရင် အထုံကူးသလိုပဲ စိတ်ကသိပ်ကူးစက်လွယ်တာ။ အဖြစ်မခံ နိုင်ဘူး။ သူများအတွေးကြောင့် ကိုယ့်အမြင်ပြောင်းလဲသွားတာမျိုး အဖြစ်မခံချင်ဘူးခင်ဗျ။ ဒါကြောင့်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အကြည်ဓာတ်ကို ကာကွယ်ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ ဝန်းကျင်ရဲ့ သက်ရောက်မှုတွေကြောင့် စိတ်ခံစားချက်တွေ ရောထွေးသွားတတ်တယ်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ လွမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်မြောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပြင်ပလွမ်းမိုးမှုတွေရဲ့ရန်ကနေ ကာကွယ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာမှု ခုခံအားက အလွန်အရေးကြီးတယ်။

လုပ်နိုင်တာဆိုလို့ တခုတည်း၊ ခေါင်းထဲဝင်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ထဲမထားဘဲ လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့ပါ။ ကြောက်စိတ်ဖြစ်နေရင် ကြောက်စိတ်ရဲ့ လွမ်းမိုးမှုကြောင့် ဘယ်လို စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲချချ အကြောက်ကို အခြေခံထားတော့ အနည်းနဲ့အများ အလွဲတွေ ပါသွားမှာပဲ။ ကြောက်တဲ့စိတ်ကြီးဆိုတဲ့ နေရာမှာ တခြား စိတ်ခံစားချက်နဲ့ အစားထိုးလိုက်ရင်တော့ မဖြစ်တော့ဘူးလေ။ ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ အပွတ်လွန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမလိုအားမရဖြစ်နေရင် သွားပြီ။ တနေလုံး စိတ်မအေးတော့ဘဲ သိမ်ငယ်နေတော့မှာ။ ဘယ်သူ အဲဒီလို ဖြစ်ချင်မှာလဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ညစ်ညူးစေနိုင်မယ့်အရာဟူသမျှ အနားအကပ်မခံနဲ့၊ ခေါင်းထဲ အဝင်မခံနဲ့၊ သတိအသိကပ်သွားတာနဲ့ ညစ်နွမ်းဖွယ်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

ဘော်စတွန်ခဲလ်တစ်အသင်းဖန်တယောက်နဲ့ ကျွန်တော် မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ တကယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ဗျာ၊ သူ့အသင်းအကြောင်း အကုန်သိ၊ ပွဲနဲ့ပတ်သက်သမျှ Podcast တွေ၊ Talk show တွေ Pre-game Show တွေ၊ ကြားချိန် သတင်းတွေပါမကျန် အကုန်ဆိုမှ အကုန်လုံးကို နားထောင်တယ်။ မှတ်ထားပြီး မသိတာမရှိသလောက်ပဲ။

သူ့အသင်းက ကစားသမားတိုင်းရဲ့ အကြောင်းတွေကို စေ့စေ့ပေါက်ပေါက် လိုက်မှတ်ထားတာများ လက်ဖျားခါလောက်တယ်။ တခါကဆိုရင် ကစားသမားတယောက်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး ပြောဖူးတယ် “ဟောဟော သူ့ကိုတွေ့လား သူ့ညီမက အကြောပြင်ဆရာမ” တဲ့။ ကျွန်တော်တောင် အူသွားတယ်၊ ပွဲကြည့်နေတာ အဲတာနဲ့ ဘာဆိုင်လို့လဲပေါ့။

သူ့အသင်းအကြောင်း အကုန်သိနေလို့လည်း သူ့အသင်းရဲ့ ခြေစွမ်း တက်သွားတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ခေါင်းထဲ မလိုအပ်ဘဲ အရွှပ်ခံတွေးနေမှတ်နေတဲ့သူပါဗျာ။

အဓိပ္ပါယ်လည်း မရှိသလို အရေးလည်း မပါတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ခေါင်းထဲ ထည့်နေမယ့်အစား၊ အဓိပ္ပါယ်လည်းရှိမယ် အကျိုးလည်းဖြစ်မဲ့ တခြားအရာတွေ လုပ်တာ ပိုမကောင်းဘူးလားဗျာ။ တနေကုန် ထိုင်ပြီး ဖုန်းပွတ်နေမယ့်အစား ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ပဲဖြစ်ဖြစ် အိမ်သူအိမ်သားတွေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် စကားစမြည်လေးတွေပြောတာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ဆက်ဆံရေးကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်တာပဲလေ။ ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း ဘော်ဒါတွေ ခေါ်ပြီး အားလပ်ရက်ကို ဖြတ်သန်းတာမျိုး လုပ်တာက ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာ အချိန်ကုန်တာ ထက်စာရင် အကျိုးပိုရှိပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်အကြည်ဓာတ်ကို မတိုးတက်စေရင်တောင် မပျောက်ပျက်စေမယ့် အလုပ်တွေကို ရွေးလုပ်ပါ။ အကျိုးရှိကို ရှိပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်လိုက်ရင် အဖြေက အချိန်နဲ့ ခွန်အားကို မျှသုံးတတ်ခြင်းပဲ။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အဲဒီနှစ်မျိုးကို အကျိုးဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ရင် တော်တဲ့သူ ထူးတဲ့သူ အောင်သူပဲ။

ဒါကြောင့် နောက်ဆိုရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် အချိန်ပေးရကျိုး နပ်ပါ့မလား၊ စိတ်ခွန်အား လူ့ခွန်အား ကုန်ရကျိုး နပ်ပါ့မလား ယှဉ်တွေးပြီးမှ လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးလည်းမရှိ အကြည်ဓာတ်ကိုလည်း ပျောက်ဆုံးပျက်စီးစေမယ်ဆိုရင် ဝေါင်ဝေါင်ရှေးပါ။



(၁၁)

### အာရုံမနောက်အောင် ဘယ်လိုနေကြမလဲ

စပိန်နိုင်ငံတောင်ပိုင်း၊ ဖွမ်ဂီရိုလာနယ်လေးကို ရောက်ဖြစ်နေတာ လန့်ချီနေပါပြီ။ မေမေ၊ ညီလေးတို့နဲ့ အလည်အဖြစ် အရောက်လာခဲ့ကြတာပါ။ ရာသီဥတုလေးနဲ့ အစားအသောက်လေးတွေကို ကြိုက်လို့ တမင်လာဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရေးလက်စစာအုပ်အတွက် ကုန်ကြမ်းတွေလည်း ရနိုင်လို့ လာခဲ့တာပါ။

ပြီးခဲ့တဲ့ အပတ်ကမှ မေမေတို့ ပြန်သွားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စာရေးလို့ ကောင်းလို့ ဆက်နေဖြစ်ခဲ့တယ်။ အားလပ်ချိန်လေးတွေမှာ အပြင်ထွက်ပြီး ဟိုလည်ဒီပတ်လုပ်လို့ကောင်းတယ်။ ဒေသခံလူတွေကလည်း ဖော်ရွေတော့ ဘယ်လိုအကြောင်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် စကားစမြည်ပြောလို့ကောင်းတယ်။ အာရုံမနောက်စရာ သိပ်မရှိဘူး။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်မှာ အာရုံအပြည့်ထည့်ပြီး စိတ်လိုလက်ရ လုပ်လို့ကောင်းတယ်။

ကျွန်တော်က စာရေးရတာ သိပ်ဝါသနာပါတယ်။ ဘဝရည်ရွယ်ချက် ဘဝအလုပ်ကြီးအဖြစ်ကို ခံယူထားသူမျိုးပါ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်ရှင်သန်မှုကြီးက စာရေးဖို့အတွက်ပဲလို့ လက်ခံထားတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စာအုပ်ရေးဖြစ်တိုင်း နဂိုထက်ပိုကောင်းပိုသာတဲ့ စာအုပ်မျိုး ရေးနိုင်အောင် ကျွန်တော်ကြိုးစားတယ်။ အခု ရေးလက်စ စာအုပ်က တပွဲမှ နဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတည်ဆောက်နည်းအကြောင်းဖြစ်တော့ ပေါ့ဆလို့ မရဘူး။ ၂၀၁၅ ကတည်းက ရေးလာတာ အခုထိတော့ မပြီးသေးဘူးဗျ။

စာရေးတိုင်း အာရုံမနောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်ပြီးနေနိုင်အောင် နေဖြစ်တယ်။ ဒါကလည်း မားခိုခို အောင်ရေးလီးယုတ်ပြောထားဖူးတဲ့ စကားကြောင့်လည်း ပါပါတယ်။ “ဘာလုပ်လုပ် ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ် မလုပ်နဲ့ လက်များတဲ့သူက စည်းကမ်းမဲ့တဲ့သူပဲဖြစ်တယ်”

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ မားခိုခိုပြောတာ သိပ်မှန်တယ်။ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်မှာ အာရုံမထည့်ထားဘဲ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို လုပ်နေလို့ကတော့ ဘယ်အလုပ်မှ မပြီးပြတ်ဘူး။ စည်းကမ်းမရှိတာပဲ။